மங்கையர் மலர்

கிறிஸ்துமஸ் வாழ்த்துகள்!



வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே!

MANGAYAR MALAR டிசம்பர் 2004 விலை ரூ. 15



மங்கையர் மலர்

மலர் : 24

இதழ் : 11

க.105





வருகிறார் கிறிஸ்துமஸ் தாத்தா!



க. நான்சி திவ்யா

– மெர்சி ஜான் பீட்டர்

டிசம்பர்–2004


மங்கையர் மலர்
(கல்கி நிறுவன வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 600 032.

ஆசிரியர் :
ரேவதி சங்கரன்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621
மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com
சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

அனுபவம் பேசுகிறது!

மலரும் நினைவுகள்

நலம் தரும்...

வித்தியாசமாக...

கவிதை பக்கங்கள்

தொடர்ந்து வரும் தொடர்கள்...

ரேவதி சங்கரனின்...

உள்ளத்தில் நல்ல உள்ளம்!



புதுத் தோட்டக்காரியே, உன் பணி எப்படியிருக்கிறது? என்று அன்போடு, கரிசனத்தோடு வினவியிருக்கும் வாசக வாசகியருக்கு வணக்கம். இறைவன் அருளால் நல்ல மழை பொழிந்திருக்கிறது. பூமி குளிர்ந்திருக்கிறது. புதுச் செடிகள் வளமாக மண்ணிலிருந்து முளை விட்டிருக்கின்றன. நான்கு வயதுக் குழந்தைக்குரிய ஆர்வத்துடன், புதுச் செடிகளையும், தளிர்களையும், மழையில் நனைந்து சிரிக்கும் மலர்களையும், பசுமை மின்னும் இலைகளையும், தோட்டத்தின் ஓரத்தில் நிரம்பியிருக்கும் அழகிய தடாகத்தையும் பார்த்துப் பார்த்து மகிழ்கிறேன். நம்பிக்கை வேரூன்றி விரைவில் தடாகத்தில் தாமரை, அல்லி, செங்கழுநீர் மலர்கள் பூக்கும். வானளாவி உயர்ந்திருக்கும் மரங்கள் வண்ண வண்ணப் பூக்களால் தோட்டத்து மண்ணை மலர் தூவி அலங்கரிக்கும். நாம் அனைவரும் இந்த இனிய தரு நிழலை, மேடையிலே வீசுகின்ற மெல்லிய பூங்காற்றை நுகர்ந்து மகிழப் போகிறோம். உங்கள் கேள்விக்கு என் பதில் சரிதானே?

காணுகின்ற அனைவருடைய முகத்திலும் ஒரு நிம்மதி தெரிகிறது. இருக்காதா? தண்ணீர் தண்ணீர் என்று தவித்த நிலைமை மாறியிருக்கிறதே! ஆகாய கங்கையோ அண்டைமாநிலத்துக் காவிரியோ தெரியாது... வீட்டில் தீபாவளி நீராடலில் மனமும் உடலும் குளிர்ந்தது நிச்சயம். மழை நீரைச் சேமிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம், அதைப் பற்றிய சிந்தனையும் வலுப்பெற்றிருக்கிறது. எந்த ஒரு கருத்தும் உடனடியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டதாகச் சரித்திரமே கிடையாது!

ரூபாய் அணா பைசா மாறி, நயாபைசா காசுகளான போதும், குடும்பக் கட்டுப்பாடு நடைமுறைக்கு வந்த போதும், மறுப்பும் முணுமுணுப்பும் இருக்கவே செய்தன. சிறு குடும்பம் தந்த சீரான வாழ்க்கை பயனளித்த போது பலரும் தாமாகவே வந்து ஏற்றுக் கொண்டனர். அவ்வளவு ஏன்? தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை கூடத் திட உணவைத் தர ஆரம்பிக்கும் போது உடனேயே விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டு விடுகிறதா?

உங்களுடன்... ரேவதி சங்கரன்

நீங்கள் பொக்கிஷமாகப் பாதுகாத்து வைத்திருக்கும் மங்கையர் மலர் புத்தக வரிசையில் இடம்பெற வருகிறது, மற்றுமொரு இதழ் : ஜனவரி 2005 இணைப்புப் புத்தகம்!

குழந்தையின் நன்மைக்கு என்பதால் நாமும் தொடர்ந்து தந்து பழக்குகிறோம் அல்லவா? அது போலத்தான் பல நல்ல விஷயங்களைத் தொடர்ந்து சொல்ல வேண்டியது நமது பொறுப்பாகும். ரத்ததானம் செய்பவர்கள், சந்தடியின்றிச் செய்து பல உயிர்களைக் காப்பாற்றிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆரம்பத்தில் தயக்கம் காட்டியவர்கள் கூடக் கண்தானத்தினால் பலருடைய வாழ்வில் ஒளியேற்றிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

தாயால் கைவிடப்பட்ட கர்ணனுக்குக் காழ்ப்புணர்ச்சி ஏற்படுவதற்குப் பதிலாக, மலர்ந்த கருணையுள்ளம் அன்றோ நீங்காப் புகழ் தந்தது? பேருக்கும் புகழுக்கும் அல்லாமல், உண்மையாகப் பிறருக்கு உதவுகின்ற மனப்பாங்கு இன்றைய மக்களிடையே முகிழ்த்திருக்கிறது மகிழ்ச்சிக்குரியது. 'என்பும் உரியர் பிறர்க்கு' என உதவிய ததீசி முனிவரது உள்ளத் தெளிவு பெரியோர்களிடையே ஏற்பட்டுள்ளது. இது பற்றித் தமது பிள்ளைகளிடம் தெளிவாகப் பேசுகின்ற ஆரோக்கியமான சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. மறைந்த தமது பெற்றோரது விருப்பப்படியே கண்களையும் உடலையும் தானம் செய்வது, நமது கடமையென்று பெருமையோடு எண்ணுகின்ற பிள்ளைகளால்தான் இந்த மழையோ என்றும் எண்ணத் தோன்றுகிறது. நல்லார் ஒருவர் போதும் என்பார்களே

இதுபற்றி விரிவாகத் தெரிந்து கொண்டால்தான் தயக்கமின்றிச் செயல்பட முடியும். உடல் தானத்தை 'உதானம்' என்று குறிப்பிடலாமா? மனதுக்குள் ஒரு சிறு பொறி! ஆங்கிலத்தில் ஒரு மின்னல்... "Anybod can donate... Every 'body' counts" அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் இதன் தேவையினை உணரும் பல இளம் மருத்துவர்கள், இதுபற்றி மனம் திறந்து பேசுகிறார்கள். நீங்களும் இதுபற்றிச் சிந்திக்க வேண்டும்! மனம் விட்டுக் கேள்விகளைக் கேட்க வேண்டும், புரிந்து கொள்ள வேண்டும். 'இப்போது எதற்கு இதைப் பற்றி' என்று யாருக்காவது தோன்றினால் அதற்கும் காரணம் இருக்கிறது. புத்தாண்டு உறுதி (New year resolutions) எடுத்துக் கொள்பவருக்கு ஒரு சிறிய தூண்டுதல்.

பிறந்து விட்டோம். வாழ்க்கைப் பயணத்தை மேற்கொண்டுதானே ஆக வேண்டும்? பயணத்தின் போது பயன்களை அனுபவிப்போம், பயணம் முடியும் போது பிறருக்குப் பயன் ஆவோம்! இது ஒன்றுதான் நம்மைப் படைத்து வாழச் செய்யும் இறைவனுக்கு நாம் செய்யும் பூசனை என்பது எனது தாழ்மையான கருத்து.

வாழ்க வளமுடன்! வாழ்க வையகம்

நியூஸ் சாலட்

இரட்டையர் கிராமம்

நாட்டின் மிகப் பெரிய மாநிலமான உத்திரப் பிரதேசத்தில் உம்ரி என்றொரு கிராமத்தில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இரட்டைக் குழந்தைகளாகப் பிறக்கின்றன. உலக விஞ்ஞானிகள் மண்டைக் குழம்பி மரபணு ஆய்வில் இறங்கியுள்ளனர்.

- **ஹேமா பகவன்தாஸ்**



• மீண்டும் அதிபர்



• பழனியில் ரோப் கார்

ரூ. 408 கோடி செலவில் தமிழகத்தின் முதலாவது 'ரோப் கார்' திட்டத்தை தமிழக முதல்வர் ஜெயலலிதா பழநி மலைக் கோவிலில் துவக்கி வைத்தார்.

அடிவாரத்திலிருந்து மலையுச்சியை (323 மீட்டர்) 2¾ நிமிடத்தில் அடையலாம். போக வரக் கட்டணம் ரூ. 25/-

'ரோப் கார்' காலை 7 மணி முதல் மதியம் 12.30 மணி வரையிலும், மதியம் 1.30 மணி முதல் இரவு 7.00 மணி வரையிலும் செயல்படவுள்ளது.

24 தனித் தனி கேபின்கள் கொண்ட இந்த 'ரோப் கார்' ஒரு மணி நேரத்தில் சுமார் 800 பக்தர்களை மலையுச்சிக்குக் கொண்டு செல்ல முடியும்.

- **கீதா சுரேஷ்**



• மரணம்!

பெட்ரோல், டீசல், சமையல் எரிவாயு ஆகியவற்றின் விலையை மத்திய அரசு உயர்த்தியது. பெட்ரோல் விலையை லிட்டருக்கு ரூ. 2.19யும், டீசல் விலையை லிட்டருக்கு ரூ. 2.12யும் உயர்த்தியுள்ளது. சமையல் எரிவாயு சிலிண்டரின் விலையும் ரூ. 20 உயர்த்தப்பட்டுள்ளது. இதில் பெட்ரோல் விலை மட்டும் பலத்த எதிர்ப்புகளால் லிட்டருக்கு 1 ரூபாய் 26 பைசா குறைக்கப்பட்டுள்ளது!

- **வி. இராம மூர்த்தி.**

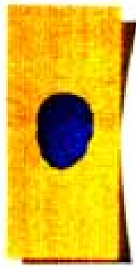
ஜப்பான் விருதை அள்ளிய சிறிய ரோபோ

சென்னை எஸ்.ஆர்.எம். நிகர்நிலை பல்கலைக் கழகத்தில் பி.இ., நான்காம்

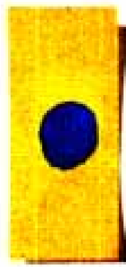


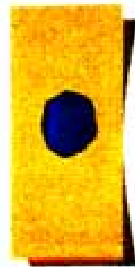
• காமராஜர் உருவ நாணயங்கள் வெளியீடு

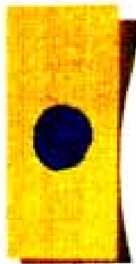
சீக்கிரமே, உங்கள் சோப்பை உபயோகிப்பதற்கு முன் இருமுறை யோசிப்பீர்கள்.

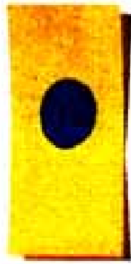

பியூட்டி சோப்

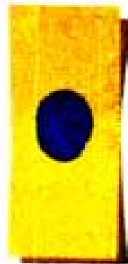

க்ளிசரின் சோப்

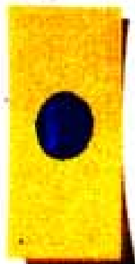

பேபி சோப்


ஹெர்பல் சோப்


ஃபேமிலி சோப்


ஆன்டிசெப்டிக் சோப்


ஃபேர்னெஸ் சோப்


ஃப்ரெஷ்னஸ் சோப்

லிட்மஸ் பேப்பர் எத்தனை அதிக நீலமோ உங்கள் சோப் அத்தனை அதிக கடுமையானது.

சாதாரண சோப் உங்கள் சருமத்தின் மீது கடுமையானது. ஒரு ஈர சோப்பின் மீது லிட்மஸின் ஒரு துண்டை வையுங்கள். பேப்பர் நீலநிறமாவதை காணலாம். (நீலம் நிறம் எத்தனை அதிகமோ சோப்பு அத்தனை கடுமையானது) இப்போது இந்த சோதனையை டவ் மீது செய்தால், நிறம் மாறாது. இது ஏனெனில் டவ் வித்தியாசமானது. டவ்வில் நாலில் ஒரு பங்கு மாய்ஸ்சரைஸிங் க்ரீம் உள்ளது மற்றும் இது pH நியூட்ரல். ஆகவே இது எல்லாவற்றையும் விட மென்மையானது. ஆகவே உங்கள் சருமத்தை அதற்கு ஏற்ற வகையில் பராமரியுங்கள், டவ் மட்டுமே தரும் பராமரிப்பு.

டவ் இப்போது வெறும் 25 ரூபாய்க்கு கிடைக்கிறது (அசிலி 75 கிராமிற்கு எல்லா வரிகளும் அடங்கியது)



டவ் எல்லாவற்றையும் விட மேன்மையானது.

• ஜயேந்திரர்



ஆண்டு படிக்கும் நவீன், வினய் ஆகிய மாணவர்கள், பனிமலர் பொறியியற்கல்லூரி மாணவர்கள் அஸ்வின்குமார், அரவிந்த் ஆகியோருடன் சேர்ந்து ஒரு கன அங்குலம் (கியூபிக்) அளவே கொண்ட சிறிய ரோபோ கருவியைக் கண்டுபிடித்து சாதனை படைத்து, ஜப்பான் விருதையும் பெற்றுள்ளனர். இது ஜப்பானில் நடந்த ரோபோ தயாரிப்பு போட்டியாகும். இதில் இந்த ரோபோ நான்காம் இடத்தைப் பிடித்தது.

- ஜெய லெட்சுமி கோபாலன்



• சிறிய ரோபோ!

கர்மவீரர் காமராஜர் உருவத்துடன் நாணயம்!

கர்மவீரர் காமராஜர் பிறந்த நாள் நூற்றாண்டு விழா நிறைவை முன்னிட்டு, அவரது உருவம் பதித்த ரூ. 100 மற்றும் ரூ 5 மதிப்புள்ள நாணயங்களை பிரதமர் மன்மோகன் சிங் வெளியிட்டார். முதல் நாணயங்களை, தேசிய ஆலோசனைக் கவுன்சில் தலைவரும், காங்கிரஸ் தலைவருமான சோனியா காந்தி பெற்றுக் கொண்டார்.

சரோஜினிக்கு ஜம்னாலால் பஜாஜ் அமைப்பு விருது!

பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்குப் பாடுபட்டதற்காக சமூக சேவகி சரோஜினி வரதப்பனுக்கு ஜம்னாலால் பஜாஜ் அறக் கட்டளை விருது கிடைத்துள்ளது. பாராட்டுப் பத்திரம், ரூ 5 இலட்சம் ரொக்கம், கோப்பை ஆகிய வற்றை உள்ளடக்கியது இவ்விருது.

'லிம்கா' சாதனைப் புத்தகத்தில் இடம்பிடித்தவர்!

தூத்துக்குடியைச் சேர்ந்த ஏ. சங்கர் (29) என்ற ஜிம்னாஸ்டிக் வீரர் தேசிய சாதனைப் புத்தகமான லிம்காவில் இடம் பிடித்துள்ளார். 50 கிலோ பளுவைத் தூக்கியபடி பின்புறமாகத் தரையில் படுத்து எழும் வித்தியாசமான ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சியை இவர் மேற்கொள்வது அனைவரையும் ஆச்சரியப் படுத்தியுள்ளது.

- சியாமளா ராஜகோபால்.

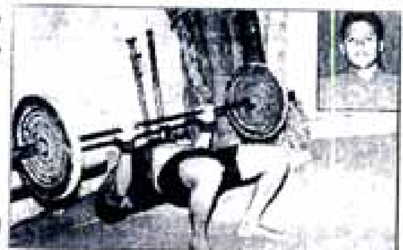
பாலஸ்தீனிய தலைவரும், நோபல் பரிசு வென்றவருமான யாசர் அராபத் மரணமடைந்தார். பல்வேறு வதந்திகளுக்கிடையே உடல் நலிவுற்று பாரிஸ் மருத்துவமனையில் கோமாவில் கிடந்த இவர், சிகிச்சை பலனின்றி இறந்தார். இவரது உடல் ரெய்ரோவுக்குக் கொண்டு வரப்பட்டு, மதச்சடங்குகள் முடித்து, பின் ரமலா நகரில் அடக்கம் செய்யப்பட்டது.



• சதுர்வேதி சாமியார்

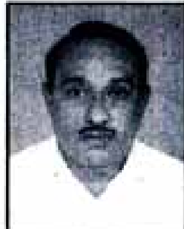
சேரனின் 'ஆட்டோகிராஃப்' படத்திற்கு உலக அளவில் வரவேற்பு கிட்டியுள்ளது. கனடா திரைப்பட விழாவில் திரையிடப்பட்டதை

• லிம்கா சாதனை



அதிர்ஷ்டம் உங்கள் கையில்!

வெற்றி நிறைந்த சுகவாழ்க்கை
உங்களுக்கு உரிமையானதே! மனம், உடல்,
செல்வநிலை, தொழில், இல்வாழ்க்கை,
திருமணத் தடை முதலிய எல்லா
பிரச்னைகளுக்கும் சுலபமாக
வெகு விரைவில் வெற்றி பெற அணுகவும்.



PATTAPIRAJAN,
Numerologist,
9, Somu Mudali St.,
(Near Amir Mahal)
Royapettah,
Chennai - 600 014.
Ph: 2848 3333 /
Cell : 98402 75610, 94443 88892
e-mail : pattapiraju@yahoo.co.in
www.numerologic.org

Also counselling and advising yoga therapy for complete curing of incurable diseases like epilepsy, diabetes etc.. & figure maintanance



மகான் காரை சித்தரின் அருளாசியுடன்...

மூலிகை மருந்தின் மூலம் ஆரோக்கியமாய் வாழுங்கள்!

எங்கள் சிகிச்சைகளின் மூலம்

- 30 நாட்களில் 5 கிலோ வரை உடல் எடை குறையும்
- வயிறு தொப்பை—லேகம் கொடுத்து குறைக்கப்படும். மேலும் காக்கா வலிப்பு, ஆஸ்துமா,சைனஸ் குணப்படுத்தப்படும். சர்க்கரை நோய் முழுவதும் கட்டுப்படுத்தப்படும். இருதயநோய் மூட்டுவலி, எலும்புத் தேய்மானம், கை, கால் உணர்வற்றுப் போவது, தைராய்டு குறைபாடுகள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள் மற்றும் தோல் சம்பந்தமான அனைத்து வியாதியான நோய்களும் குணப்படுத்தப்படும்.

ரோசலீனா ஹெர்பல் முகம்பேக்
முகப்பருக்கள், கரும்புள்ளிகள்
டென்ஷன் அறவே நீங்க

ஹெர்போ ஆயில் & ஹெர்பல் டை
முடி வளர, பொடுகு நீங்க,
நரைகளுக்கு, முடி கொட்டுதல் நிற்க

டாக்டரின் "அழகும் ஆரோக்கியமும்" புத்தகம் பெற அணுகவும்

டாக்டர் திருமதி. ஆர்.பானுமதி. B.A., R.I.M.P.
சன்ரைஸ் ஹெர்பல் கிளினிக்
7/2, சதாசிவம் பிளாட், மன்னார் தெரு,
(தி.நகர் பஸ் ஸ்டாண்டு எதிரில்) சென்னை—17
Ph: 5212 7875, Cell: 9444338713

ஆத்ரேயா



★ ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்
★ பெட்டி கோட்ஸ் ★ நைட்டீஸ்

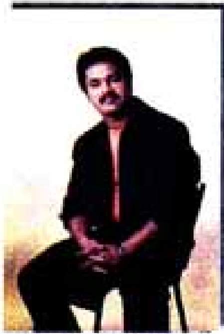
சிறிய மற்றும் பெரிய ஷோரூம்களுக்காக **2 x 2 ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்** இப்பொழுது மொத்த விற்பனைக்காக தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. நல்ல தரம் சரியான பிட்டிங் உங்கள் ஊரிலும் **ஆத்ரேயா** ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் விற்பனை செய்ய அணுகவும்

Athreya

No.1, Jambulingam Street, (Valluvar Kottam High Road),
Nungambakkam, Chennai - 600 034.
☎ 28226586 Fax : 091-044-25360076
E-mail : raj@oceanload.com

SINGAPORE	:	MUSTAFFA
UAE	:	LULU CENTRE
KARAIKAL	:	EVE'S PARK, BARATHIYAR STREET
VELLORE	:	GANESALAKSHMI TEXTILES, LONG BAZAR
THANJAVUR	:	MAHARAJA READYMADES
MADURAI	:	EVE'S ERA, CHINNA CHOKKIKULAM
KUMBAKONAM	:	LAXMI TEXTILES
ADYAR	:	NALLI SILK CENTER

CHARY'S, 044-22240710



• சேரன்

தொடர்ந்து இப் படம் அமெரிக்காவுக்கும் செல்கிறது. நியூயார்க்கில் நடைபெற உள்ள கெய்கோஸ் திரைப்பட விழாவில் கலந்து கொள்ள 'ஆட்டோகிராஃப்' படம் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. இது ஒவ்வொரு தமிழனுக்கும் கிடைத்த பெருமை ஆகும்.

- மூ. கலைஹறா உம்மாள்

பாரதிய ஜனதா கட்சித் தலைவர் வெங்கையா நாயுடு பாராளுமன்றத் தேர்தல் மற்றும் மகாராஷ்டிரா மாநில தேர்தலில் பி.ஜே.பி. கட்சி தோல்வி யடைந்ததையடுத்து தார்மிகரீதியாக தம் பதவியை ராஜினாமா செய்துள்ளார். தம் குடும்பப் பிரச்னை காரணமாகவும் ராஜினாமா செய்வதாகக் கூறினார். ராஜினாமா ஏற்கப்பட்டு எல்.கே.அத்வானி புதிய தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார்.

தமிழ்நாடு கவர்னர், பி.எஸ். ராமசந்திர ராவ்வை மத்திய அரசு மாற்றி புதிய கவர்னராக சுர்ஜித்சிங் பர்னாலாவை நியமித்துள்ளது.

• சரோஜினி வரதப்பன்



எலி கிராமம்!

மெக்ஸிகோ நகரின் "அடாகாட ராஸ்" கிராமம் அதிக வயல் நிலங்கள் நிறைந்த இடம். இங்கு குடியிருக்கும் 800 வீடுகளில் உள்ள மக்கள் தீராத எலிப் பிரச்னையால் அவதிப்படுகிறார்கள். 2,50,000 எலிகள் ஊரைச் சுற்றி வளைய வந்து கொண்டிருப்பதாக அரசிடம் முறையிட்டனர். எலியைப் பிடிக்க 700 பூனைகளை அக் கிராமத்தில் விட்ட போது, பாதி பூனைகள் இறந்ததுடன், மற்றவை தப்பித்துச் சென்று விட்டன. எலியைப் பிடிப்பவர்களுக்கு வெகுமதி வைத்து பலனளிக்காமல், எலியோடு வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் என்று அரசு கூறி விட்டது. பாவம் மக்கள். யாராவது "பைட் பைப்பர்" வந்து எலித் தொல்லையைத் தீர்ப்பாரா என்று காத்திருக்கிறார்கள். சரியான எலி கிராமம்!



• கோப்பையுடன் ஆஸ்திரேலிய வீரர்கள்

அமெரிக்க ஜனாதிபதி தேர்வில் இரண்டாவது முறையாக ஜார்ஜ் W. புஷ் வெற்றி பெற்றுள்ளார். இவரை எதிர்த்துப் போட்டியிட்ட ஜான் கெரிக்கு மக்கள் ஆதரவு இருந்தும் குறைந்த வித்தியாசத்தில் தோல்வி அடைந்திருக்கிறார். இத் தேர்தலில் முதன் முறையாக அமெரிக்கப் பாராளுமன்றத்திற்கு 'பாபி ஜிண்டால்' என்ற அமெரிக்க இந்தியர் வெற்றி பெற்றிருக்கிறார். ஜார்ஜ் புஷ்ஷின் தந்தையும் இரண்டு முறை அமெரிக்க ஜனாதிபதியாகப் பணியாற்றியிருக்கிறார்.

• வெங்கய்யா நாயுடு





• விஜயகுமார்

இந்தியா - ஆஸ்திரேலியா "பார்டர்

மதுரை ஐகோர்ட் கிளையிலிருந்து 7கி.மீல்

A.P. டவுன்ஷிப்

(A. பெரியாம்பிள்ளை டவுன்ஷிப்)



(மதுரை –சென்னை ரோடு அருகே அயிலாங்குடி)

50 ஏக்கரில் சகல வசதிகளுடன் 600 வீட்டு மனைகள்

1* லட்சம் முதல்

ஒரு கிரவுண்ட்
2400 சதுர அடி
பத்திர செலவு
உள்பட

1.48* லட்சம் வரை

வீட்டுமனை வாங்க நம்பிக்கையான, கைராசியான நிறுவனம்

S.T. PROMOTERS

Plot No. 650, K.K. நகர் மெயின் ரோடு, மதுரை – 20

Promoters: S.தமிழரசன் M.E.,

Fax:0452-2584287

Chennai Cell: 94440 68790   MADURAI PH : 0452-2584288

கவாஸ்கர்'' சீரீஸ் மாட்சுகளில் ஆஸ்திரேலியா இரண்டு மாட்சுகளை ஜெயித்தது. சென்னையில் மழை காரணமாக ஒரு போட்டி 'டிரா'வில் முடிந்தது. மும்பையில் நடந்த இறுதிப் போட்டியில் இந்தியா மிகக் குறைந்த ரன்கள் எடுத்திருந்தாலும், ஆஸ்திரேலியாவை பரபரப்பான கடைசி நேரத்தில் ஸ்பின் பௌலர்களின் திறமையால் (இந்தியா) வெற்றி பெற்றது. மிக முக்கியமான விக்கெட்டுகளை எடுத்த முரளி கார்த்திக்கிற்கு 'மேன் அப் த மாட்ச்' அவார்ட் கிடைத்தது. கிரிக்கெட் விசிறியான ரயில்வே மந்திரி லல்லுபிரசாத் யாதவ் முரளிக்கு ஒரு லட்ச ரூபாய் சன்மானம் கொடுத்திருக்கிறார். 35 வருடங்களுக்குப் பிறகு, ''பார்டர்-கவாஸ்கர்'' விருதைப் பெற்ற ஆஸ்திரேலியா குழு, விருது வாங்கியதில் மிக சந்தோஷப்பட்டார்கள். 'மேன் ஆப் த சீரிஸ்' விருது மார்டினுக்குக் கிடைத்தது.

தொகுப்பு: **சியாமளா சுவாமிநாதன்.**

வீரப்பனைச் சுட்டு வீழ்த்திய அதிரடிப்படை வீரர்களுக்கு ஓர் அதிரடியான விழா நடத்திக் காட்டி விட்டார் நம் தமிழக முதல்வர் ஜெயலலிதா, இத்தனை குறுகிய காலகட்டத்தில் விழா ஏற்பாடு செய்தது பாராட்டுக்குரியது. சென்னை நகரில் அப்போது கொட்டிய மழையில் இந் நிகழ்ச்சியைக் கண்டு அனைவர் நெஞ்சங்களும் குளிர்ந்தன. பாராட்டுக்களும், பரிசு மழைகளும் வெளியில் பெய்த மழையையும் மிஞ்சி விட்டது என்றால் மிகையில்லை.

- புஷ்பா நரசிம்மன்

காஞ்சிபுரம் வரதராஜப் பெருமாள் கோயில் மேலாளராகச் செயல்பட்டு வந்த சங்கரராமன், கடந்த செப்டெம்பர் மாதம் மூன்றாம் தேதி மாலை, கோயில் வளாகத்தில் ஆயுதம் தாங்கிய குண்டர் படையால் கொடூரமாகத் தாக்கிக் கொல்லப்பட்டார். இதில் முக்கியக் குற்றவாளியாக காஞ்சி சங்கராச்சாரியார் ஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் கைது செய்யப்பட்டு வேலூர் சிறையில் அடைக்கப்பட்டுள்ளார். இதற்கு நாடு முழுவதும் ஹிந்துக்களிடம் பலத்த எதிர்ப்பு கிளம்பியுள்ளது. வழக்கின் முடிவில் உண்மை தெரிய வரும்!

சென்னையில் பிரசன்ன வெங்கடாச்சார்யா சதுர்வேதி என்கிற சாமியார் பெண்களைக் கடத்தி 'செக்ஸ்' சித்ரவதை செய்ததாகக் கைதுசெய்யப்பட்டுள்ளார். இவர் மீது மொத்தம் 19 பிரிவுகளில் மத்திய குற்றப் பிரிவு போலீசார் வழக்குப் பதிவுசெய்து விசாரணை மேற்கொண்டுள்ளனர். இவரது பக்தர்களாக ஐ.ஏ.எஸ், ஐ.பி.எஸ். அதிகாரிகள் முதல், பல வி.ஐ.பி.கள் இடம்பெற்றுள்ளனர். இவர் சாமியார் என்கிற போர்வையில் பல மோசடி நடவடிக்கைகளை அரங்கேற்றியுள்ளது தற்போது வெளிச்சத்திற்கு வந்துள்ளது!

- காவ்யா

இன்டர்நெட் ரேடியோ

தொழில்நுட்பப் புரட்சியில் லேட்டஸ்ட் முன்னேற்றம்தான் 'இன்டர்நெட் ரேடியோ'. கையடக்க 'லாப்டாப்' கம்ப்யூட்டரை வைத்துக் கொண்டு, 'மவுஸ்' பிடித்து, உலகம் முழுக்க உள்ள 6500 ரேடியோ ஸ்டேஷன்களில் இருந்து ஒலிபரப்பாகும் நிகழ்ச்சிகளை, கேட்கலாம். உள்ளங்கை அளவு பிராட்பேண்ட் கனெக்டிவிட்டி சாதனம்தான் இன்டர்நெட் ரேடியோவுக்கு முக்கியமாகத் தேவை.

உலகளவில் புகழ்

வீரப்பனை வேட்டையாட தமிழக அதிரடிப் படைத்தலைவர் விஜயகுமார் வகுத்த வியூகம், அமெரிக்கா உள்ளிட்ட உலக நாடுகளின் புலனாய்வுத் துறைகளையும் ஆச்சரியப்பட வைத்துள்ளது. அவர் பயன்படுத்திய யுக்திகளை அறிய அமெரிக்கப் புலனாய்வு அமைப்புகளான சி.ஐ.ஏ., எப்.பி.ஐ., ஆகியவை, அவரைத் தங்கள் நாட்டிற்கு அழைத்துள்ளன.

- வத்சலா சதாசிவன்.

அன்பு வட்டம்! வாசகர் விழா





நிகழ்ச்சி அறிவிப்பு



சென்ற இதழில் அறிவித்திருந்த ஈரோடு, கோயம்புத்தூர் விழா நிகழ்ச்சிகள் கார்த்திகை தீபத் திருநாளை முன்னிட்டு தள்ளி வைக்கப்பட்டிருந்தது. இந்த இரண்டு நிகழ்ச்சிகளோடு மேலும் இரண்டு நிகழ்ச்சிகளைச் சேர்த்து இந்த டிசம்பரில் மொத்தம் நான்கு அன்பு வட்ட விழாக்களை கோலாகலமாகக் கொண்டாடவுள்ளோம். அந்தந்த நகரவாசகிகள் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பயனடைய வாரீர்.

தேதி	இடம்	நேரம்
11.12.2004	தமிழ்நாடு தொழில் வாணிபக் கழக பவள விழா அரங்கம், காமராஜர் சாலை, மதுரை - 9.	மாலை 4.00 மணி
12.12.2004	எஸ்.எம்.பி.எம். பள்ளி, ஜி.டி.என். ரோடு, திண்டுக்கல் - 1.	காலை 10.00 மணி
18.12.2004	கோவை மாநகராட்சி கலையரங்கம், திருவேங்கடம் சாலை, ஆர்.எஸ்.புரம், கோவை.	மாலை 5.00 மணி
19.12.2004	கொங்கு கலையரங்கம், சம்பத் நகர், ஈரோடு.	மாலை 4.00 மணி

மங்கையர் மலர் வாசகர்கள் அனைவரும் வருக! போட்டிகள் உண்டு, பரிசுகள் உண்டு, சந்தா சிறப்புச் சலுகைகளும் உண்டு! உங்களது திறமையை வெளிப்படுத்த ஒரு நல்ல வாய்ப்பு!



விலை மதிப்பற்றவள்!

கடவுள் பெண்ணைப் படைத்துக் கொண்டிருந்தார். ஆறு நாட்கள் தொடர்ந்து வேலை செய்தும் படைப்பு முடிந்தபாடில்லை. அப்போது வானத்திலிருந்து ஒரு தேவதை இறங்கி வந்து கடவுளைக் கேட்டது, "ஆண்டவா, இவளைப் படைப்பதற்காக நீங்கள் ஏன் இவ்வளவு நேரம் செலவழித்து சிரமப்படுகிறீர்கள்?" கடவுள் பதில் சொன்னார்:

"நீ என்ன, இவளை சாமான்யப் படைப்பு என்று கருதி விட்டாயா? இவள் உடம்பில் நான் இருநூறு மாற்றக்கூடிய பாகங்களைப் பொருத்த வேண்டும். வெறும் தண்ணீரைக் குடித்துக் கொண்டும், எல்லோரும் சாப்பிட்டபின் இருக்கும் மிச்சம் மீதியைத் தின்றும் இவள் உயிர் வாழ்பவளாக இருக்க வேண்டும். ஒரே சமயத்தில் நாலு பிள்ளைகளை மடியில் கிடத்திக் கொள்பவளாகவும், ஒரே ஒரு பாசமுத்தத்தினால் முழங்கால் சிராய்ப்பிலிருந்து, நொறுங்கிய உள்ளம் வரை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டவளாகவும் வேறு இருக்க வேண்டும். ஆனால் அத்தனையையும் செய்வதற்கு இரண்டே இரண்டு கைகள் மட்டும்தான் இருக்க வேண்டும்."



"என்ன இரண்டே கைகளை வைத்துக் கொண்டு இத்தனை வேலைகளா? அப்படிப்பட்ட அபூர்வப் படைப்பை உருவாக்க இன்னும் ஒருநாள் எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன்.

ஆஸ்துமாவின் ராகங்கள்



முட்டி முட்டி மூச்சுத் திணறும்
சுட்டிக்குழந்தையின் நோய்தான் என்ன?
பட்டணத்தில் பரவலாய் பாதம் பதித்துவிட்டு
பட்டிதொட்டியெல்லாம் கொடிகட்டிப் பறக்கும்நோய்
இருட்டடிப்பால் - மருத்துவர்களின் அறியாமையால்
இரட்டிப்பாய் துன்பம் தரும் ஈளை நோய் இது!
ஆஸ்துமா எனச் சொன்னால் தன் ஆத்மாவே
பிரிந்துவிடும் என எண்ணும் மருத்துவர்கள்
பொருந்தாத அடைமொழிகள் ஆயிரம் - குழந்தை
அருந்தாத மருந்து ஏதுமில்லை என
வருந்தாத தாய்மார்கள் எங்கும் இல்லை
காசநோய் எனச்சொல்லி காசெல்லாம்
கரைந்துபோகும்
மோசமான வைத்தியரால் நம்பிக்கையும்
கரைந்துபோகும்
'ஈசனோபியா' என்றால் பிடிப்பது சளியா? கிலியா?
ஒவ்வாமை தரும் மூச்சுக்குழல் சுருக்கம்தான் ஆஸ்துமா என
ஒவ்வொரு மருத்துவரும் துணிவோடு
உரைக்கும் நாள் விரைவிலே வந்திடாதா?

- கற்பகநாதன்

ஏன் இந்த அவசரம்?'' தேவதை வினவ கடவுள் சொன்னார், ''அதெல்லாம் முடியாது. என் மனதுக்கு மிகவும் பிடித்த இந்த அற்புதமான படைப்பை இன்று எப்படியும் முடித்துத்தான் தீருவேன். அவளைப் பற்றி மேலும் கூறட்டுமா? கேள்.''

''அவள் தனக்கு உடம்புக்கு வந்து விட்டது என்று சொல்லி படுக்கவே மாட்டாள். தன்னைத்தானே குணப்படுத்திக் கொள்வாள்.

ஒரு நாளைக்கு 18 மணி நேரம் கூட தொடர்ந்து உழைப்பாள்.''

''அப்படியா? அந்த அதிசயப் பெண்ணை நான் தொட்டுப் பார்க்கலாமா? என்ன இவள் இவ்வளவு வழ வழப்பாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கிறாளே?''

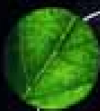
''ஆமாம். அவள் மிருதுவானவள் மட்டுமல்ல. மிகுந்த வலிமையானவள் கூட. அவளுடைய எதையும் தாங்கும் சக்தியை உன்னால் நினைத்துப் பார்க்கவே முடியாது.''

''அது சரி, அவளுக்கு சிந்திக்கும் திறன் உண்டா?''

''சிந்திக்கும் திறன் மட்டுமல்ல. எல்லா விஷயங்களையும் தீர அலசிப் பார்க்கும் தன்மையும், அவற்றிற்காகத் தேவைப் படும்போது வாதிட்டு வெற்றி பெறும் திறமையும் கொண்டவள் அவள்.''

தேவதையின் கண்ணில் திடீரென்று ஏதோ பட்டது. பெண் உருவத்தின் கன்னத்தைத் தொட சில்லென்று ஈரம்.

''அடடா, இங்கு பாருங்கள்,



உள்ளிருந்து ஏதோ ஈரம் கசிகிறதே. அதற்குத்தான் சொன்னேன், நிதானமாகச் செய்யுங்கள் என்று."

"அது ஈரக்கசிவு அல்ல தேவதையே. அதுதான் கண்ணீர்த் துளி."

"கண்ணீர்த் துளியா? அது எதற்காக?"

"அந்தக் கண்ணீர்தான் அவளது மொத்த உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடு! அவளது சுகம், துக்கம், ஏக்கம், ஏமாற்றம், தனிமை, துயரம், அன்பு, பெருமை அத்தனையும் அந்த கண்ணீர்த் துளிதான் வெளிப்படுத்துகிறது."

"ஆண்டவா, நீங்கள் உண்மையிலேயே மகா மேதை. ஒன்றைக் கூட விடாமல் ஒரு பெண்ணின் அத்தனை இயல்புகளையும் இப்படித் துல்லியமாக வெளிக்கொணர்ந்து வந்திருக்கிறீர்கள். உமது படைப்பில் பெண் ஒரு பிரமிக்கத்தக்க அதிசயம்தான்."

"ஆம், ஆம். அவளைப் பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். ஆண்களே வியக்கும் வண்ணம், இவளின் சக்தி மிகப் பெரியது. எத்துணை சுமைகள், எத்துணை துன்பங்கள்! அத்தனையையும் தான் சுமந்து கொண்டு எவ்வளவு மகிழ்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும் பிறருக்கு அளிக்கிறாள்!

அவளால் மட்டும்தான், அழ வேண்டிய நேரத்தில் கூட அருமையாகப் பாட முடியும்.

அவளால் மட்டுமே சந்தோஷம் பொங்கும் வேளையில் கண்ணீர் சிந்த முடியும்.

அவளால் மட்டுமே நெருக்கடியான, பரபரப்பான சூழ்நிலையிலும் சிரிக்க முடியும்.

அவளால் மட்டுமே மற்றவர்கள் சாப்பிடுவதற்காகத் தான் பட்டினி இருக்க முடியும்.

அவளால் மட்டுமே ஒரு சின்ன அணைப்பு, ஒரு குட்டி முத்தம் கொடுத்து ரணமாகிய உள்ளங்களுக்கு மருந்திட முடியும்.

அவளால் மட்டுமே உற்றார், உறவினர், தோழர், தோழியர் அனைவரது சுகதுக்கங்களிலும் பங்குகொண்டு சுகத்தை/சந்தோஷத்தை இரட்டிப்பாக்கி, துயரங்களைப் பாதியாக்க முடியும்.

தன் குழந்தைகளின் சாதனைகளுக்காக ஆனந்தக் கண்ணீர் வடித்து மேலும் ஊக்கப்படுத்த அவளால்தான் முடியும்.

"ஐயோ, என்னால் இந்த இழப்பைத் தாங்க முடியவில்லையே" என்று உடைந்து நொறுங்கிக் கொண்டிருக்கும் போதே, தன்னை திடப்படுத்திக் கொண்டு அவளால் வாழ்க்கையை எதிர் நோக்க முடியும்."

கடவுள் பெண்ணின் பெருமைகளை அடுக்கிக் கொண்டே போக, தேவதை கடைசியாகக் கேட்டது, "ஆமாம், இவளிடம் குறை எதுவுமே இல்லையா?"

ஆண்டவன் சொன்னார், "உலகையே சுழலச் செய்யும் ஆற்றல் படைத்த, வாழ்க்கையின் ஆதார சுருதியாக விளங்கும் இப் பெண்ணிடத்திலும் ஒரு குறையுண்டு."

"அதுதான் என்ன?" ஆவலுடன் தேவதை வினவ, ஆண்டவன் சிரித்துக் கொண்டே சொன்னார்.

"தன்னிடமிருக்கும் அற்புத ஆற்றலை அவள் அடிக்கடி மறந்து விடுகிறாள்!"

- படித்து ரசித்த சுமித்ரா கல்யாணராமன்.



பெரும் பெரும் மரங்களை இழுத்துச் செல்ல முடியவில்லையெனில் தண்ணீரில் போட்டு விடுவார்கள். அது எளிதாக இழுத்துச் சென்று விடும். அது போல மனிதன் துன்பங்களை பக்தி எனும் நீரில் போட்டால் எளிதாகக் கடந்து விடலாம்.

- ஸ்ரீ காஞ்சிப் பெரியவர்

தகவல் : வயலூரர் பா. ருணா

மெட்ராஸை சுத்திப் பார்க்கப் போனோம்!

ஒரு சமயம் நானும், என் தோழியும் ஒரு பரீட்சை எழுத பெங்களூரிலிருந்து சென்னை சென்றிருந்தோம். நாங்கள் பெங்களூர் வாழ் தமிழர். தமிழ் கொஞ்சம் தெரியும் என்றாலும், சென்னைக்குத் தனியாகச் செல்வதை நினைத்து பயம்! எங்கள் தோழிகள் எல்லோரும், "உங்கள் பெங்களூர் - தமிழைக் கேட்டு, ஊருக்குப் புதிது என்று கண்டுபிடித்து சென்னையில் ஆட்டோகாரர்கள் கூட உங்களை ஏமாற்றி விடுவார்கள்!" என்று பயமுறுத்தி இருந்தார்கள். எப்படியும் சமாளிப்போம் என்று தைரியமாய் தன்னந்தனியாய் சென்னை போய் இறங்கி, எங்கள் சித்தி வீட்டில் தங்கினோம்.

பரீட்சைக்கு ஒருநாள் இடைவெளி இருக்கவே மெரீனா போய் வர வேண்டும் என்ற ஆசை வந்தது. அண்ணன் கூட வருகிறேன் என்று சொன்னதைக் கூட கண்டுகொள்ளாமல் நாங்கள் இருவர் மட்டுமே மெரீனாவிற்கு கிளம்பினோம். அதுவும் எப்படி. சென்னை மேப் + பஸ் ரூட், கைட் புக்கைப் பார்த்து அசோக் நகர் டு மெரீனாவிற்கு இடையே என்னென்ன ஸ்டாப் இருக்கும் என்று கூட பார்த்து வைத்து கொண்டோம். அதோடு எங்கள் பெங்களூர் தமிழ் பேசாமல் ஏன் வாயே திறக்காமல் தனியாய் போய் வர வேண்டும் என்று முடிவும் எடுத்துக் கொண்டோம்.

கடைசியாய் சரியான பஸ்ஸைப் பிடித்தோம். சரியான கூட்டம் வேறு. நாங்கள் இருவரும் நின்றபடி (கைடு புக்கை



மனதில் கொண்டு) ஒவ்வொரு ஸ்டாப் பிங்காய் பார்த்துக் கொண்டே வந்தோம். அடுத்த ஸ்டாப்பிங் மெரீனா எனும் போது மனதில் ஒரே குஷி! அதே சமயம் அப்போதுதான் டிக்கெட் எடுக்க வேண் டும் என்ற ஞாபகமே வந்து தொலைத்தது! கண்டக்டரை தேடினால் அவரையும் காணோம். ஒருவேளை கூட்டத்தில் பின் னாடி நின்றிருப்பாரோ என நினைத்து டிக்கெட்டிற்கான பணத்தை அருகில் நின்றிருந்தவர்களிடம் கொடுத்து டிக்கெட் வாங்கித் தரச் சொன்னோம். சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு டிக்கெட் டிற்கு பதில் கொடுத்த பணமே திரும்பி வந்தது! ஏனென்று யோசிப்பதற்குள் பஸ்ஸை நிறுத்தி விட்டார்கள், மெரீனா வும் வந்து விட்டது!...

அப்போதுதான் கவனித்தோம். பயணிகளின் இருக்கைகளுக்கு நடுவே ஒரு சீட்டில் ஹாயாக அமர்ந்தபடி கண்டக்டர் எங்களைப் பார்த்து முறைத் துக் கொண்டு இருந்தார். அதுவும் அத்தனை பேருக்கு முன்பாக நாங்கள் டிக்கெட் வாங்காமல் ஏமாற்ற நினைத் தோம் என்று தவறாக நினைத்து எங் களைத் திட்ட ஆரம்பித்தாரே... அப்பப்பா காதில் கேட்க முடியவில்லை!

நாமாகவே போய்த்தான் கண்டக்டரி டம் டிக்கெட் வாங்க வேண்டும் என்று எங்களுக்கு நிஜமாகத் தெரியாது! அவர் வேறு எதுகை மோனையுடன் திட்டவும் எல்லோரும் எங்களையே வேடிக்கை பார்க்கவும் நாங்கள் வாய் கூடத் திறக்க முடியாமல் சிலையாய் கண்கலங்கி நின்றோம்!

திடீரென்று என் தோழி என் கையை பற்றுடன் பற்றி ஏதோ முணுமுணுத்து கண்ணசைத்தாள். எனக்கோ எதுவும் புரியவில்லை. சட்டென்று அவளோ, "நீங்கள் பேசுகிறீர்கள், புரியவில்லையே எங்களுக்கு தமிழ் தெரியாது சர்!" என்று ஆங்கிலத்தில் சொன்னாளே பார்க்க ணும், அதுவரை மூச்சு விடாமல் கத்திக் கொண்டிருந்த கண்டக்டர் + வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்த அத்தனை பேரும் சிரித்து விட்டனர்.

எப்படியோ அதுவரை ஊருக்குப் புதிது என்று வெளியே காட்டிக் கொள் ளக் கூடாது என்று நாங்கள் செய்த இறுக் குத்தனமான உறுதிமொழியை உடைத் தெறிந்து நேரத்திற்கு தகுந்தது போல் 'தமிழே தெரியாது' என்று ஒரு பெரும் பொய்யைச் சொல்லி அந்த இக்கட்டான, இறுக்கமான சூழ்நிலையை காமெடியாய் மாற்றி விட்டாள், என் அருமை தோழி!

— எச். கிருத்திகா.

கல்! கற்பி!

கூடுகு இருக்கிறதோ
கருமிளகு இருக்கிறதோ
உளுந்து இருக்கிறதோ
ஊறவைக்க அரிசி இருக்கிறதோ
இஞ்சி பூண்டு இருக்கிறதோ
இல்லையோ - சமுதாய
நஞ்சு நீக்கும் நல்ல பல புத்தகங்கள்
அலமாரியில் காத்துக் கிடக்கின்றன! - என்
வளைகரம் தீண்ட!

- மேசா

பூப்பெய்தும் வயது வரம்புகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

ஒரு சிறுமி பெண்மையடைவதும், பூப்பெய்துதலும் எந்த காலகட்டத்தில் நிகழ்கின்றன? இவற்றை மாற்றியமைக்கக்கூடிய இயல்பான காரணங்கள் (உடல்கோளாறு அல்லாதவை) என்னென்ன?

மொட்டவிழும் போதே...

டாக்டர் டி.அரசி
மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்

● பொதுவாக 10 - 16 வயது வரம்பில் நிகழக்கூடும் இந்தியப் பெண்ணின் பூப்பெய்தும் வயது சராசரியாக 13 - 14 வரையாக இருக்கிறது. ஒரு சிறுமியின் மார்பக வளர்ச்சி ஆரம்பிக்கத் துவங்குகின்ற வயதிலிருந்து சற்றேறக்குறைய இரண்டு வருடங்களில் பூப்பெய்துவது உண்டு.

● வயதிற்கு அதிகமான உயரமும், உடல் எடையும் உள்ள பெண்கள் விரைவில் பூப்பெய்துகிறார்கள்.

● வம்சாவளியான மரபணுக்களும் இதை நிர்ணயிப்பதுண்டு. சிறுமியின் சகோதரிகள் பூப்பெய்திய வயது வரம்பிலேயே அநேகமாக பூப்பெய்தக்கூடும்.

● நல்ல ஊட்டமும்; சத்தும் மிகுந்த உணவுப் பழக்கங்களைக் கொண்ட சிறுமிகளும், வளர்ச்சியுற்ற சமுதாய - பொருளாதார சூழ்நிலையில் வளர்ந்த சிறுமிகளும் விரைவில் பூப்பெய்தல் உண்டு. இந்திய நகர்ப்புற சிறுமிகள் பூப்பெய்தும் வயது தற்பொழுது 11 - 13 ஆக இருக்கிறது.

● சுற்றுப்புற சீதோஷ்ண நிலைமைகள், எந்தவித மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

பூப்பெய்தும் சராசரி வயதை விட முன்னதாக இருப்பதற்கான அசாதாரண/உடல் கோளாறுகள் சம்பந்தமான காரணங்கள் எவை?



● ஒரு சிறுமி எட்டு வயதிற்கு முன்பே பூப்பெய்தல் அசாதாரண நிகழ்வு ஆகும். 4 வயதில் பெண்மையுறுதல் நிகழ்வு கூட மருத்துவ ரெகார்டில் இருக்கிறது.

● வயதிற்கு முன்பாகவே மார்பக வளர்ச்சியும், பெண்ணுறுப்பில் வளர்ச்சியும் ஒரே சமயத்தில் ஆரம்பிக்கத் தொடங்கி, பூப்பெய்துதல் விரைவில் பூப்பெய்தும் சிறுமிகளில் 75 சதவிகிதம் பேருக்கு இருக்கிறது.

இவ்வாறு விரைவில் பூப்பெய்தும்

பெண்களுக்கு பெரும்பாலும் சினை முட்டைகள் வெளிப்பட்டு வரும் மாதவிடாய், முதல் மாதவிடாயிலிருந்தே ஆரம்பிக்கக்கூடும். இச் சிறுமிகள் உடல்ரீதியாக 15 வயது பெண்ணையும், மனரீதியாக சிறுமியாக இருத்தல் மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயம்.

இயல்பாக, பூப்பெய்தும் எல்லாப் பெண்களுக்கும், உயரத்தை நிர்ணயிக்கக் கூடிய Epiphysis என்கின்ற நீள எலும்புகளின் இரு முனைகளிலும் பகுதி மூடப்பட்டு விடுகின்றன. எனவே பெண்களின் வளர்ச்சி 90%. அத்துடன் தேக்க நிலையை அடைகிறது. இதற்குக் காரணம் பெண்ணிய ஹார்மோன்கள் படிப்படியாக உயர்ந்து, ஓவ்யுலேடரி சைக்ளஸ் உண்டாக்குவதால் ஆகும். விரைவாக பூப்பெய்திய சிறுமிகளின் உயரம் குறைவாக இருக்க நேரிடும்.

விரைவில் பூப்பெய்தலுக்கு காரணமான உடல்கோளாறுகள் எவை?

1. தைராய்டு சுரப்பி அளவு குறைவாக இருத்தல்.

2. நரம்பு மண்டல நோய்கள், மூளையில் ஏற்படும் பிறவிக் குறைகள், மற்றும் கட்டிகள்.

3. ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோனைச் சுரக்கும் தன்மை வாய்ந்த கட்டிகள் சினைப்பையில் ஏற்படுவதால்.

4. அட்ரீனல் சுரப்பியில் ஏற்படும் கட்டிகள். இதனால் பாதிக்கப்படும் சிறுமிகள் பூப்பெய்திய பின், மெல்ல, மெல்ல ஆண்மைத்தனம் குறிக்கும் உடல் மாற்றங்கள் (முகத்தில் முடி, ஆண்மை கலந்த குரல், உடலின் வாகு) ஏற்படக் கூடும்.

5. அனபாலிக் ஸ்டீராய்ட்ஸ் எனும் மருந்துகள், உணவுகள் மூலமாக உடலின் வெளியேயிருந்து பயன்படுத்தப்படும். ஹார்மோன் வகைகளால், இது ஏற்படக் கூடும்.

காலதாமதமாக பூப்பெய்துதல் ஏன்?

சுமார் 2% முதல் 3% வரையான சிறுமிகள் 16 வயதிற்குப் பிறகு பூப்பெய்தலாம். அல்லது பூப்பெய்தாமலே இருக்கலாம்.

இவர்களை இனம்கண்டறிதல் எங்ஙனம்?

11 - 13 வயது வரை இச் சிறுமிகளுக்கு மார்பக வளர்ச்சியின்றி இருத்தல்.

பெண்மையடைதலுக்குரிய உடல் வளர்ச்சியும், மாற்றங்களும், மிகவும் நிதானமாகவோ அல்லது குறைந்த அளவிலோ இருக்கும். (முதல் பகுதியில் சொன்ன இயல்பான வளர்ச்சி அட்டவணையைக் கவனிக்கவும்.)

மாதவிடாய் ஏற்படாமல் இருக்கும்.

இதற்கான காரணங்கள் என்ன?

1. சுமார் 40% சிறுமிகளுக்கு குறைபாடுகள் கொண்ட குரோமசோம்கள் இருத்தல் முக்கியக் காரணமாகும்.

2. மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தில் உள்ள பிறவிக் குறைபாடுகள, கட்டிகள், பிட்யூட்ரி சுரப்பி குறைவான அளவு



கிறிஸ்துமஸ் என பெயர் சூட்டியவர் யார் தெரியுமா?
அமெரிக்கப் பெண்மணி 'டே' என்பவர்தான் இயேசுநாதர் பிறந்த புனித நாளுக்கு 'கிறிஸ்துமஸ்' என பெயர் சூட்டினார்.
- ஆர். ஜெயலெட்சுமி

ஹார்மோன்களைச் சுரப்பது போன்றவை 30% சிறுமிகளின் இந்த நிலைக்கு காரணமாகும். இத்தகைய நிலைகளை சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்துவது சற்று சிரமமான காரியம் என்பது வருந்தத்தக்க ஒன்று.

3. 10% - 20% சிறுமிகளில் இந் நிலைக்கு தைராய்டு, மற்றும் அட்ரினல் சுரப்பிகள் சரிவர வேலை செய்யாமல் இருப்பதே காரணம்.

4. சுமார் 15% சிறுமிகளுக்கு, சினைப் பைகளானது, மூளையின் ஆணைதளம் - பிட்யூட்டரி - தொடர் ஹார்மோன் களுடன் ஒருங்கிணைந்து வேலை செய் யாமல் போவதால், பூப்பெய்துவது தடுக் கப்படுகின்றது.

5. 15% சிறுமிகளுக்கு மேற்கூறிய ஒருங் கிணைப்பு ஹார்மோன்கள் அனைத்தும் சரிவர இருப்பினும், சினைப்பைகளின் செயல்பாடும் சரிவர இருப்பினும் கரு விலே வளரும்போதே கருப்பையின் வளர்ச்சியையும், (வெஜினா) எனப்படும் கருப்பாதையின் கீழ்ப்பகுதியும் வளர்ச்சி யும், உறுப்பு வளர்ச்சி கோளாறுகள் காரணமாக வளர்ச்சி குன்றியோ அல்லது அரைகுறையாக உருவாகி இருப்பதாலோ அல்லது கீழ்ப்பகுதியில் குறுக்காக சதை யாலான சுவர் தடுப்பு போன்று வளர்ந் திருப்பதாலும் அல்லது கன்னிமை சவ்வு முழுவதுமாக வெளிப்பகுதியை மூடி இருப்பதாலும் மாதவிடாய் கருப்பையில் ஏற்பட்டாலும், வெளியேறும் பாதையில் உள்ள தடைகளால் வெளியேற இயலாது.

இத்தகைய சிறுமிகளுக்கு மாதவிடாய் வராமலிருப்பினும், சுழற்சி முறையில் மாதந்தோறும் கடுமையான வயிற்று வலி ஏற்படும். சில சிறுமிகளுக்கு மாதங்கள் செல்லச் செல்ல கீழ் வயிற்றுப் பகுதியில் கட்டி போன்ற வீக்கம் தென்படக்கூடும். (கருப்பையில் சேர்ந்து கொண்டிருக்கும் உதிரத்தின் காரணமாக) (மேற்கண்ட கருப்பை கோளாறுகளை அறுவை சிகிச் சையின் மூலம் குணப்படுத்த இயலாது).

கருப்பை வளர்ச்சியில் குறைகள் உள்ள சிறுமிகள் பிற்காலத்தில் மகப்பேறு அடைகையில், கரு கலைதல், 7-8 மாதங் களில் குறை பிரசவம், குறைந்த எடை யுள்ள குழந்தைகளைப் பெறுதல் போன்ற வற்றை எதிர்கொள்ள வேண்டியது இருக் கும் என்பது வருந்தத்தக்கது.




விளக்கைத் தூண்டி விட்டு அந்த எண்ணெயையும், திரியின் கரித் தூளையும் தலையில் தடவிக் கொள் ளக் கூடாது. குழந்தைகளுக்கு இதைச் சொல்லி வைத்தால் என்றும் நினைவிருக்கும்.

மாதவிடாய் காலம் தாழ்த்தி வரு தலுக்கு வேறு காரணங்கள் உண்டா?

வறுமைக்கோட்டிலும், அதன் கீழும் உள்ள பருவ வயது சிறுமிகள் உணவு பற்றாக்குறை அல்லது விகிதாசார உணவு உண்ண வாய்ப்புகளற்றுப் போவதால் அவர்களது ஹார்மோன்கள் சுரப்பிகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. எனவே, பூப்பெய்து தல் தள்ளிப் போகும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

இதற்கு நேர்மாறாக, மிகவும் வசதி படைத்த மேல்தட்டு சிறுமிகள் சிறு வயது முதற்கொண்டே மிகவும் ஊட்டச் சத்தும், கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உண வையும் உட்கொண்டு வந்ததால் ஏற்படக் கூடிய அதீத உடல் எடையினைக் குறைக்க திடீரென தம்மைக் கடுமையாக வருத்திக் கொண்டு உடற் பயிற்சியும், பட்டினியும் இருப்பதுண்டு. இது மட்டு மன்று தானாகவே வாந்தியை வர வழைத்து உணவு பையைக் காலி செய் யும் இவ்விரண்டையும் முறையே அனரெக்சியா நெர்வோசா பொலிமியா என்றும் கூறப்படுகிறது. இச் சிறுமிகள் வெகு விரைவில் எலும்பும் தோலுமாகக் காட்சியளிப்பதுடன், மன உளைச்சல் என்ற நோய்க்கும் இடமளிக்கிறார்கள்.

விளையாட்டு வீராங்கனைகள் பொது வாக சிறுமிகளாக இருக்கும் போதி லிருந்தே ஈடுபாடு கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். இச் சிறுமிகள் அதீத உடற் பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல் அவசியமாகின் றது. இவர்களுக்கும் மூளையின் ஆணை

தனத்தின ஹார்மோன் சுரப்பு குறைந்து விடுவதால், பூப்பெய்துதல் தாமத மாகிறது. இதை மறுக்கும் மருத்துவர் களும் உண்டு.

பூப்படையும் வயதில் இயல்புக்குப் புறம்பான காலங்கள் இருத்தலையும், அசாதாரணமான பெண்மையுறுதலின் மாற்றங்களையும் குறித்து பெற்றோர் களின் செயல்பாடு என்னவாக இருத்தல் வேண்டும்?

சிறுமிகளை, குழந்தைகளைக் குளிப் பாட்டும்போதோ அல்லது உள்ளாடை அணிவிக்கும் போதோ கீழ்கண்டவற்றை கவனிக்க நேர்ந்தால் மகப்பேறு நிபுணரை உடனே கலந்தாலோசியுங்கள்.

1. பெண்ணுறுப்பின் வெளிப்புற சதைப்பற்றான பகுதிகள் ஒட்டியிருத்தல்.

2. அந்த இடத்தில் நீர்கட்டி அல்லது திடகட்டி இருந்தால்.

3. இயல்பான பெண்ணுறுப்பின் அமைப்பு வேறுபட்டிருந்தால்.

4. கருப்பாதையின் கீழ்ப்பகுதியின் சதை, வெளியிறுப்புகள் வழியாகத் துருத்திக் கொண்டிருந்தால்

5. பெண்மையுறும் உடல் வளர்ச்சிகள் ஏற்படுவதற்கு முன்னரே சிறிய அளவில் அல்லது சாதாரணமாகவோ உதிரம் வெளிப்பட்டால்

6. சரியான வயதில் மாதவிடாய் ஏற்படுகையில், அதீதமான மாதவிடாய் வயிற்று வலியும், உதிரப்போக்கும் ஏற்பட்டால்...

சிறுமிகளுக்கு சிறு வயதில் கீழ்க் கண்ட காரணங்களால் பாதிக்கப்பட் டிருந்தால், பிறவிக் குறை காரணமாக அவற்றைச் சார்ந்த பூப்பெய்தலில்/ பெண்மையுறுதலில் கோளாறுகள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. எனவே பெற்றோர்கள் இதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

1. இதயக் கோளாறுகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தால், அல்லது பிறவி இதய நோய் உற்றிருப்பின்.

2. சிறுநீரகம், மூத்திரப்பாதை, சிறுநீர் பை மற்றும் குடல் இவற்றில் பிறவிக் கோளாறுகள்...

3. குடலிறக்கத்திற்கான அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தால் ...

4. பொதுவான உடல் வளர்ச்சியில் தேக்கம் ஏற்பட்டிருத்தல்...

5. பசியின்மை, உடல் இளைத்தலும் தொடர்ந்து இருப்பின்.

பூப்பெய்துதல்/பெண்மையுறுதலில் அசாதாரணமான மாற்றம் காணும் சிறுமிகளைப் பரிசோதிப்பதில மகப் பேறு நிபுணரின் அணுகுமுறை என்ன?

பொதுவாக, நமது சமுதாயத்தில், கன்னிப்பெண்களை மருத்துவப் பரி சோதனைக்குட்படுத்தப்படுவது பற்றி பெற்றோருக்கு தயக்கம் நிச்சயமாக இருக் கும். இதற்கு கன்னிமை சவ்வு சேத முறாமல் இருத்தலின் அவசியம் என்று கருதுதலே காரணம்.

மருத்துவத் துறையிலும் உலகெங் கும் ஒரு சிறுமியை பரிசோதிப்பதற்கான வரையறுக்கப்பட்ட நியதிகள் இருக்கின் றன. அவற்றில் முக்கியமான ஒன்று பெண்ணுறுப்புகளின் உட்புறப் பரி சோதனை கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும் என்பதாகும். பார்வையிடுதல் மிகவும் தேவைப்பட்டால் மட்டுமே ஆசன வாயின் வழிப் பரிசோதனை என்ற முறைகளுடன், வயிற்றுப்புற ஸ்கேன் முறையில் தேவையான அனைத்து விவரங்களையும் அறிதல் எளிதாகும். எனவே பெற்றோர்கள் அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை.

இனி பரிசோதனை அணுகுமுறை களைப் பார்ப்போம் :

சிறுமியின் பொதுவான உடல் பரிசோதனை :

சிறுமியின் உயரம், எடை, அசாதாரண கழுத்துப் பகுதி இருக்கிறதா என்றும், வெளிப்படையான உடல் உறுப்புகள் மற்றும் இதயக் கோளாறுகள் இருப்பதைக் கண்டறிதல், தைராய்டு சுரப்பியின் அதீத வளர்ச்சி, மார்பக மற் றும் பெண்ணுறுப்பின் வளர்ச்சியின் கட் டங்கள் இவற்றைக் கண்டறிதல் இவற் றின் அடிப்படையில் உடல் பரி சோதனை நிகழும்.

இப் பரிசோதனையில் அசாதாரண நிலையைக் கண்டறிந்தால், அதன் தொடர்ச்சியாக,

1. குரோமசோம்களின் நிலைப்பாடு, திரிபு பற்றிய விரவம் அறிந்து கொள்ள இரத்தம் அல்லது திசுக்களின் வாயிலாக செய்யப்படும் கார்யோடைப்பிங் எனப் படும் பரிசோதனை.

2. மூளை ஆணை தளம் - பிட்யூட்டரி சுரப்பி, தைராய்டு... அட்ரினல், சினைப் பைகள் இவற்றின் ஹார்மோன்களின் அளவைக் கண்டறியும் இரத்தப் பரிசோதனை நடத்தப்படும்.

3. ஸ்கேன் என மக்களிடம் பிரபல மாக அறியப்பட்டிருக்கும் மருத்துவக் கருவி ஓசையின் அதிக அளவின் அடிப் படையாகக் கொண்டு செயல்படுவ தாகும். மகப்பேறு மருத்துவத் துறையில் பற்பல நுணுக்கமான சிக்கல்களையும், விவரங்களையும் கண்டறிய உதவும் இது. எங்கள் துறைக்கு ஒரு பெரிய வரப்பிர சாதம் ஆகும். இது நோய் கண்டறிய மட்டுமல்ல, இதன் மூலம் சிகிச்சை முறைகளையும் நிறைவேற்ற இயலும்.

இந்த ஸ்கேன் கருவி, சிறுமியின் வயிற் றின் மேல் பகுதியின் ஊடே, சினைப் பைகளின் அளவு, தடிமன், சினை முட்டைகளின் இருப்பு, அளவு பற்றிய விவரங்கள், சினைப்பையின் கட்டி களைப் பற்றியும், கருப்பையின் வளர்ச்சி யின்மை/பிறவிக் கோளாறான கருப்பை அமைப்பு கருப்பையின் கீழே உள்ள யோனியில் உள்ள சதை வளர்ச்சி, தடுப் புச் சுவர், இவற்றைப் பற்றிய அனைத்து விவரங்களையும் துல்லியமாக, உள் ளங்கை நெல்லிக்கனியென விண்டுரைத் திடும்.

எக்ஸ்ரே வகையிலான முறைகள் :

இவற்றின் மூலம் ஒரு சிறுமியின் நீர் எலும்பு வளர்ச்சியின் வயதைக் கண் டறிய இயலும். பூப்பெய்துதல் வயது வரம்பிற்கு உள்படாத சிறுமிகளை பரிசோதிப்பதற்கு இது இன்றியமை யாதது.

பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் ஏற்படும் கட்டிகளை கண்டறிய சிடி ஸ்கேன் உதவும்.

மூளையில் உள்ள பிறவிக் குறைகளை யும், கட்டிகளையும் கண்டறிய சிடி ஸ்கேன் பயன்படும்.

இதுகாறும் கூறிய உடல் பரிசோதனை இரத்தப் பரிசோதனை முடிவுகளை ஒன்றுடன் ஒன்று பொருத்திப் பார்க்கை யில், அசாதாரண பூப்பெய்தல் நிலையின் அடிப்படைக் காரணத்தை கண்டறிய இயலும். இதன் அடிப்படையில் அதற் கேற்ப சிகிச்சையை மருத்துவ நிபுணர் கள் தொடங்குவர்.

(தொடரும்)

புடலங்காய் வடை



புடலங்காயில் ஒரு புதுவிதமான டிஷ். துவரம் பருப்பு, அரிசி இவை சமபங்கு எடுத்துக் கொண்டு மிளகாய், உப்பு, சிறிது பெருங்காயம் இவற்றுடன் மிக்ஸியில் உலர்வாக பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வும். புடலங்காயை மெல்லியதாக நறுக்கி சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். கொஞ் சம் வதங்கியவுடன் பொடி செய்து வைத்திருப் பதைப் போட்டுக் கிளறி, சிறிது நீர் தெளித்து, மூடி வைத்து வதக்கவும். கையால் உருட்ட வரும் பதத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, வடை போல தட்டி, வாணலியில் போட்டு சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு வேக விடவும். இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு மொறுமொறுவென்று போட்டு எடுக்கவும். புதுவகையான சைட்-டிஷ் ரெடி. என்ன புடலங்காய் வாங்கக் கிளம்பி விட்டீர்களா? - விஜயா

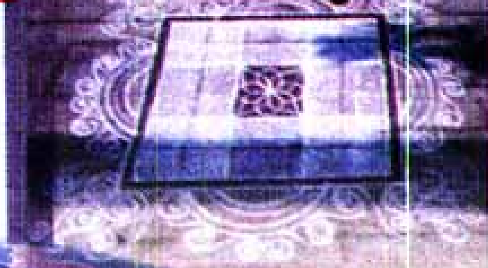
பூ வரையும் பூங்கொடியே!

எங்கள் குடியிருப்பில் வீட்டு வேலை செய்யும் ஓர் இளம்பெண் அருமையாகக் கோலம் போடுகிறாள். இவள் எட்டு அண்ணன், அக்கா, சகோதர சகோதரிகள் கொண்ட ஓர் ஏழ்மையான குடும்பத்திலிருந்து வந்தவள். வீட்டு வேலை செய்து சம்பாதிக்கிறாள். வெறும் வீட்டு வேலைகளை கடமைக்காகச் செய்யாமல், அதிகாலையில் எழுந்து அழகழகான பொடி கோலங்கள், ரங்கோலி கோலங்கள் என்று அவள் போடுவதை, ஆர்வத்துடனும், பிரமிப்புடனும் காலை வாக்கிங் செல்பவர்கள் நின்று ரசிப்பார்கள். வீட்டு விசேஷங்களுக்கு நாலு மணிக்கே எழுந்து வாசலை அடைத்து ரங்கோலி போடுவாள். இதில் ஆச்சர்யம் என்னவென்றால் வெறும் பார்வையாலேயே அளவெடுத்து நிமிடமாக அவள் வரைவதுதான்.

இதில் இன்னொரு விஷயம் என்னவென்றால், சுப்புலட்சுமி (அதாங்க அந்தப் பெண்ணின் பெயர்) வேலை செய்யும் வீட்டு எஜமானி, மனமுவந்து, வேண்டிய நோட்டுக்களையும், கலர் பென்சில்களையும், கலர் கோலப் பொடிகளையும்,வாங்கிக் கொடுத்து அவளை உற்சாகப் படுத்துவதுதான்.

- வி. சுகுந்தா







மதுரையில் புகைப்பட ஸ்டுடியோ ஒன்றை நடத்தி வருகிறார் உமாதேவி. ஸ்டில் புகைப்படங்களிலிருந்து வீடியோ வரை சுட்டுத் தள்ளுகிறார்.

"எனக்கு எப்போதுமே வித்தியாசமான விஷயங்களில் ஆர்வம் அதிகம். வீட்டிலே பி.காம், படிக்கச் சொன்னாங்க. ஆனால் நான் பி.ஏ. டூரிசம் படிப்பை எடுத்துக்கிட்டேன். என் வகுப்பிலே 38 ஆண்கள். நான் ஒருத்திதான் பெண். அப்போதே புகைப் படத் தொழிலையும் தொடங்கிட்டேன்.

எல்லாத் துறைகளிலுமே பெண்கள் கால்பதித்து வெற்றிகாணத் துவங்கி விட்டார்கள் என்றாலும் வழக்கமல்லாத துறைகளில் பெண்கள் ஈடுபடுவதை அறியும் ஒவ்வொரு முறையும் வியப்பும், பாராட்டும் இன்னமும் தோன்றத்தான் செய்கிறது.





"வித்தியாசமா இருக்கணும்; புதுசாச் செய்யணும்"



• அம்மா, தங்கையுடன்...

பல கஷ்டங்களைச் சந்திச்சுதான் இந்த நிலைக்கு உயர்ந்திருக்கேன். என் சின்ன வயதிலேயே அப்பா இறந்துட்டார். ஆசிரியை வேலை பார்த்து எங்களை வளர்த்த அம்மாவும் ஒரு காலகட்டத்தில் ரிடையர் ஆகிவிட்டார். அந்தச் சமயத்தில் நான் ஏதாவது செய்து வீட்டுக்கு உதவ வேண்டும் என்கிற சூழல். என்னுடைய பெரிய மாமாதான் எனக்கு கேமிரா வாங்கிக் கொடுத்தார். மற்றபடி உறவுகளிடமிருந்து எந்த உதவியும் கிடைக்கவில்லை. ஸ்டுடியோ நிறுவத் தேவைப்பட்ட பெரும்பாலான தொகையை என்னுடைய ரெண்டு நண்பர்கள்தான் கொடுத்தாங்க. அடுத்த இரண்டு வருடங்களில் அதைத் திருப்பிக் கொடுத்துட்டேன் என்றாலும் பணத்தைக் கேட்டு நெரிக்காமலும், வட்டி வசூலிக்காமலும் இருந்த பெருந்தன்மையே பெரிது இல்லையா?"

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தன் தொழில் எல்லைகளை பெருக்கிக் கொண்ட விதத்தை விவரித்தார் : "முதலில் நண்பர்கள் அவர்கள் வீட்டில் நடந்த பிறந்த நாள் விழாவுக்கு என்னைப் புகைப்படம் எடுக்கக் கூப்பிட்டாங்க. அப்புறம் மதுரை யாதவர் பெண்கள் கல்லூரி நிகழ்ச்சிகளுக்கு என்னைத் தொடர்ந்து புகைப்படக் கலைஞராக நியமித்து

வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

வாய்ப்பளித்து வருகிறார்கள்.

ஆண் புகைப்படக்காரருக்கு தாறுமாறான வேலை நேரம் என்பது ஒரு பொருட்டில்லை. ஆனால் பெண்களுக்கு அப்படியில்லையே?

"சில இடங்களிலே நிகழ்ச்சிகள் முடிந்து டின்னர் முடிய நள்ளிரவு ஆயிடும். அதே மாதிரி கிரகப்பிரவேசம் போன்ற சில நிகழ்ச்சிகளுக்கு விடியற்காலை மூணு மணிக்கெல்லாம் போக வேண்டியிருக்கும். ஸ்கூட்டி வெச்சிருக்கேன். அதில்தான் போவேன். இருந்தாலும் கொஞ்சம் திக்திக் தான்.

"எங்கம்மாவுக்கு என்னை வெளியே அனுப்பவே பயம். பள்ளி விடுமுறை நாட்களிலே கூட வெளியே போக விட மாட்டார். ஆனால் ஓவியம் அது இதுன்னு பல விஷயங்களிலே சேர்த்து விடுவார். போகப் போக புகைப்படக்கலை, தையல், உடையலங்காரம், விளம்பரக் கலை, பொம்மை செய்வது, ஸ்க்ரீன் ப்ரிண்ட் செய்வது, ஃபேஷன் டிசைனிங் இப்படி பல பிரிவுகளிலே டிப்ளமோக்கள் வாங்கினேன்னா அதற்கு முக்கிய காரணம் எங்க அம்மாதான்.

"அம்மா எனக்கு முழு சுதந்திரம் கொடுக்க முன்வருகிற மாதிரி ஒரு சம்பவம் நடந்தது. அப்போது நான் ப்ளஸ் 2 படித்துக் கொண்டிருந்தேன். வெளியூரில் நடந்த உறவுக்காரர்களின் கல்யாணத்துக்குச் சென்று விட்டு பஸ்ஸில் ஊர் திரும்பும் போது நள்ளிரவாகி விட்டது. அப்போது என் இருக்கைக்குப் பின்னால் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்த ஒருவன் தன் கால்களாலும் கைகளாலும் சேட்டை செய்யத் தொடங்கினான். அம்மாவுக்கும் இது தெரிந்து விட்டது. ஆனால் அவனைப் பார்த்தால் பெரிய ரவுடியாகத் தோற்றமளித்தான். நான் சட்டென்று என் நக வெட்டியை எடுத்தேன். அதில் சிறிதாகக் கத்தி போன்று இருந்த பகுதியை நீட்டி வைத்துக் கொள்ள அவன் அடுத்த முறை சேட்டை செய்ய வந்த போது அந்தக் கத்தி முனை அவன் கையில் பாய்ந்தது. அடுத்த பேருந்து நிலையத்தில் வண்டி நின்ற போது அம்மாவைச் சட்டென அழைத்துக் கொண்டு இறங்கி விட்டேன். 'இவளால் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்' என்கிற நம்பிக்கை அம்மா மனதில் விழுந்தது அப்போதுதான்."

"Be different. Act different" என்கிற வாசகம் உமாதேவியின் மொபெட்டில் ஒட்டப்பட்டிருக்கிறது.

புகைப்படக்காரர் என்ற முறையில் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் எப்படி?

"சில இடங்களிலே பாராட்டுவாங்க. சில இடங்களிலே ஈவ் டீசிங்கும் உண்டு. உலுக்கியெடுத்த சம்பவங்களுக்கும் குறை வில்லை.

"ஒருமுறை சி.பி.சி.ஐ.டி. சார்பாக புகைப்படம் எடுக்கச் சொன்னார்கள். கல்லூரி முதலாண்டு படித்துக் கொண்டிருந்த ஒருவன் தற்கொலை செய்து கொண்டிருந்தான். அவனது உடலைத்தான் புகைப்படம் எடுக்க வேண்டியிருந்தது. அதிக மதிப்பெண் பெறாததால் அவன் தற்கொலை செய்து கொண்டிருந்தான். ஆனால் சுற்றியிருந்தவர்கள் இப்படியிருக்கும், அப்படியுமிருக்கும் என்று விதவிதமாகக் காரணம் கற்பித்துக் கொண்டிருந்தனர். ஏற்கெனவே பெரிய இழப்பைச் சந்தித்திருந்த அவனது பெற்றோர்கள் இதையெல்லாம் கேள்விப்பட்டதும் உடைந்து போய் விட்டார்கள். அப்போதே நான் தீர்மானம் செய்து கொண்டேன். 'வாழ்க்கையில் நல்ல பெயர்தான் எடுக்க வேண்டும். குறைந்தபட்சம் அம்மாவுக்கு நம்மால் கெட்ட பெயர் வந்து விடக் கூடாது' என்று. மற்றபடி பல நிகழ்ச்சிகளில் புகைப்படக் கலைஞராக நுழைந்து ஒரு குடும்ப நபராக வெளிவருவேன்" என்றார் உமாதேவி.

கிராப் தலையும் பேண்ட் சட்டையுமாகத்தான் காட்சி தருகிறார் உமாதேவி.

"புகைப்படம் எடுக்கும் போது வசதியா இருக்கும்கிறதாலே பேண்ட் சட்டை போட்டுக்கறேன். குழந்தையா இருக்கும் போது எனக்கு அடிக்கடி உடம்புக்கு வரும். அதனாலே தொடர்ந்து தலையை கிராப் அடிச்சி விட்டாங்க. அப்புறம் அதுவே என் அடையாளமாயிடுச்சு."

இப்போது போட்டி அதிகமாகி விட்டதாம். எண்பதாயிரம் ரூபாய் கடன் வாங்கி டிஜிட்டல் கேமிரா வாங்க வேண்டிய அவசியம்! "நான் ஸ்டுடியோ தொடங்கினப்போ இந்தப் பகுதியிலே அது ஒண்ணுதான். ஆனால் இப்ப எங்க தெருவிலேயே எட்டு ஸ்டுடியோக்கள்" என்கிறார்.

இவ்வளவு தூரம் வந்தவரால் இதை மட்டும் சமாளித்து வெற்றிகொள்ள முடியாதா என்ன? நமக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது.

பேட்டி : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**



பிறவா வரம் தாரும்!

விமலா ரமணி

சல்யா நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டாள். தன் கடமைகளைச் செய்து முடித்தாகி விட்டது. தன் பணியை நல்லபடி நிறைவேற்றியாகி விட்டது. இனி எந்த ஒரு கடமையும் பாக்கி இல்லை. சூழ்நிலைக்கேற்ப தன்னை மாற்றிக் கொண்டு வாழ்ந்தாகி விட்டது.

ஒன்றல்ல.... இரண்டல்ல அறுபது ஆண்டுகள். தீர்க்கசுமங்கலியாய் வாழும் இந்த சந்தோஷ நொடிகள் அற்புதமானவை. இந்த ஆனந்தத்தை அனுபவித்தபடி இறுதி மூச்சை விட்டு விட வேண்டும்.

இவள் கடந்தவைகள் நாற்றம், அழுக்கு, துன்பம்... ஆனால் இத்தனையை கடந்தும் இவள் இன்னமும் மணக்கிறாள் என்றால் இவளுக்குள் இருக்கும் ஆன்மிக ரசவாதம்தான் காரணம். சென்ட் பூச்சுப் போல,



அத்தர் மணம் போல இவன் அந்தராத்மா மணத்தது இவளுக்கு மட்டும் தெரியும்.

ஒரே பையன்... சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர், சிஸ்டம் அனாலிஸ்ட் - என்று தகுதியுடைய தம் பையன் ஆதித்யாவை காயத்ரியிடம் ஒப்படைத்தாள் கௌசல்யா.

ஆரம்பத்தில் எல்லாம் நன்றாகத்தான் இருந்தது. "அம்மா அம்மா" - என்று காயத்ரி இவளை அழைத்ததும், கையில் காபி கொண்டு வந்து கொடுத்ததும், இவளை சமையல் அறையில் விடாமல் தானே எல்லாம் செய்ததும்...

கௌசல்யா மகிழ்ந்து போனாள்.

கணவர் ராமநாதனோ, "அவசரப்படாதே கௌசி. ஆரம்பம் நன்றாகத்தான் இருக்கும். போகப் போகத்தான் தெரியும்..." என்பார்.

அன்று...

மெல்ல இவளைத் தேடி இவள் அறைக்கு வந்தான் ஆதித்யா.

ராமாயணத்தில் மந்திரையின் சூழ்ச்சிப் படலம் படித்துக் கொண்டிருந்தாள். காலை பூஜையின் போது பாராயணம் பண்ணுவாள். சில சமயம் முடியாத போது தன் அறையில் இருந்தபடியே படிப்பாள்.

மகனைக் கண்டதும் புத்தகத்தை மூடிவிட்டு,

''என்ன ஆதித்யா? இன்னிக்கு சீக்கிரமே ஆபீஸிலே இருந்து வந்துட்

டியா? டிபன் சாப்பிட்டாச்சா? காயத்ரி வந்தப்புறமா உன் தேவைகளைப் பத்தி நான் கவலைப்படறதே இல்லை."

ஆதித்யா தலைகுனிந்தபடி பேசினான்.

"அம்மா, காயத்ரியோட தங்கைக்குக் கல்யாணம் நிச்சயமாயிருக்காம். அவ அப்பாகிட்டே அதிகமா பணம் இல்லையாம். தவிர சம்பந்திகள் வரதட்சிணை நிறைய எதிர்பார்ப்பார்கள் போல... அதனால காயத்ரி எங்கிட்ட அஞ்சுலக்ஷம் பணம் கேக்கறா..."

"உங்கிட்டே அத்தனை பணம் இருந்தா கொடேன்..."

"உனக்குத் தெரியாதாமா? என் சம்பளம் முழுக்க உன்கிட்டேதானே தரேன். நீயா மாசா மாசம் சில ஆயிரம் ரூபாயை 'ரெகரிங் டெபாசிட்டா' என் பேர்லே கட்டறே... அதெல்லாம் சில ஆயிரங்கள்தான் தேறும். வந்து..."

"சொல்லுப்பா... என்ன வேணும் விவரமாச் சொல்லு..."

"அப்பாகிட்டே...."

"என்ன ஆதித்யா இது? அப்பா ரிடையர் ஆகி பென்ஷன் வாங்கறார். அப்பாகிட்டே ஏதுப்பா லக்ஷக்கணக்கா பணம்? ஏதோ கடனோ உடனோ வாங்காம நிம்மதியா சாப்பிடறோமே! அதுக்குச் சந்தோஷப்படணும்."

"அதில்லைம்மா. இந்த வீடு... நம்ம பூர்வீக வீடு. ரொம்பப் பழசாயிட்டது. ரிப்பேர் பண்ணினாக் கூட நிறையச் செலவாகும். பேசாம இதை வித்துட்டு... அழகா ஒரு அபார்ட்மெண்ட் வாங்கிட்டு..."

கேட்டுக் கொண்டே வந்த ராமநாதன் ருத்ரமூர்த்தியானார்.

"யார் உபதேசம்டா இது? இந்த வீட்டிலே நான் அம்பது வருஷமா வாழறேன். இது எங்கப்பா எனக்கு வைச்ச சொத்து. என் காலத்துக்கப்புறமா இதை இடி, வித்துத் தின்னு... நான் உயிரோட இருக்கிறவரை இதை விக்க அனுமதிக்க மாட்டேன். மாடும், மனையும், பாலும், பவிஷுமா வாழ்ந்தவர்கள் நாம. நான் சாகற வரை இந்த வீட்டிலேதான் இருப்பேன். பெரிசா புத்தி சொல்ல வந்துட்டான். வீட்டை வித்துட்டு அபார்ட்மெண்டுக்குப் போகணுமாம்."

கௌசல்யா கணவனை அடக்கினாள்.

"இருங்க... ஏன் பதட்டப்படறீங்க? இப்போ எல்லோரும்தான் அபார்ட்மெண்ட் கட்டறாங்க. ஆதித்யா சொல்றது தப்பில்லை ஆனா..."

"மண்ணாங்கட்டி! அபார்ட்மெண்ட்

'அருந்ததி பார்த்தல்' எனும் திருமணச் சடங்கும் அதோடு இறைணந்த நம்பிக்கைக்கும் விஞ்ஞானபூர்வமான, புராண பூர்வமான ஆதாரங்கள் உள்ளன. இன்று சிறந்த ஆய்வுக் கருவிகளைக் கொண்டு விண்மீன்களை ஆராய்ச்சி செய்ததின் பயனாக நிற மாலை அளவீடுகளிலிருந்து 'அருந்ததி' எனும் விண்மீன் உண்மையில் 'இரண்டு' வேறு வேறு விண்மீன்களின் தொகுப்பாகும் என அறியப்பட்டுள்ளது. அதனை நாம் சாதாரணக் கண்களால் பார்க்கும் போது அது ஒரே விண்மீனாக மட்டுமே தோன்றும். கண் இரண்டானாலும் பார்வை ஒன்று என்பது போல் மணமக்கள் வாழ வேண்டும் என்பது எவ்வளவு அருமையான கருத்து!

- தேவகோட்டை பி. நாராயணன்.





மஹாஸ்வாமிகளின் இளமைப்பிராயத்தில் நடந்த இனிய நிகழ்ச்சி இது : 'சுவாமிநாதன்' என்ற பெயரில் திண்டிவனம் வால்ட்டோர் பள்ளியில் 7வது, (அப்போது நான்காவது படிவம் என்பார்கள்) படித்துக் கொண்டிருந்த போது விவிலியம் எனப்படும் 'பைபிள்' ஒப்பிப்பதில் முதல் பரிசு பெற்றார். அதோடு, ஷேக்ஸ்பியரது 'கிங் ஆர்தர்' நாடகத்தில் பிரின்ஸ் ஆர்தராக நடித்து அனைவருடைய பாராட்டுதல்களையும் பெற்றார்.

- ரோகிணி

கட்டி வாழ்ந்தவாளை எல்லாம் பார்த்துட்டேன். ப்ராடு பில்டர்கிட்டே மாட்டிண்டா இடத்துக்கு இடமும் நஷ்டம்; பணத்துக்குப் பணமும் போய் நடுவீதியிலே தான் நிக்கணும்..." ராமநாதன் கர்ஜித்தார்.

ஆதித்யா குனிந்த தலையுடன் தன் அறைக்குள் போய் விட்டான். அதன் பின் வந்த சில நாட்கள் மௌனத்தில் கரைந்தன.

காயத்ரி, "அம்மா அம்மா" என்று கூப்பிடுவது நின்று போயிற்று. காலையில் கையில் காப்பி கொண்டு வந்து கொடுத்த பழக்கம் நின்று போயிற்று.

"எனக்குத் தலைவலி... உங்கம்மாவையே காபி போடச் சொல்லுங்கோ."

"எனக்கு வயித்துவலி... எனக்கு சாப்பாடு வேண்டாம். உங்கம்மாவையே சமைச்சுக்கச் சொல்லுங்கோ..."

ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு காரணம்... கௌசல்யா பழையபடி சமையல் அறைக்குள் நுழைந்து தன் பணிகளைச் செய்ய ஆரம்பித்தாள்.

அன்று...

காய்ச்சல், டாக்டரிடம் போகிறோம் என்று சொல்லி விட்டு ஆதித்யாவும், காயத்ரியும் வெளியே போனார்கள்.

சற்று நேரத்தில் வெளியே போயிருந்த ராமநாதன் திரும்பி வந்தார். பேசாமல் ஊஞ்சல் ஆடினார்.

ராமநாதனுக்குக் கோபம் வந்தால் ஊஞ்சல்தான்! வெளியே ஊஞ்சல் ஆட... உள்ளே மன ஊஞ்சலில் இப்படியும் அப்படியுமாய்.. ஆடுவார். ஊஞ்சலின் வேகத்திலிருந்தே ராமநாதன் கோபமாக இருக்கிறார் என்பதை யூகிந்தாள் கௌசல்யா.

வாசலில்..

ஆட்டோ வந்து நிற்கும் சப்தம்.

காயத்ரியும், ஆதித்யாவும் உள்ளே நுழைந்தனர்.

கௌசல்யா அவசரமாக வந்தாள்.

"காயத்ரி உடம்புக்கு ஒண்ணுமில்லையே? டாக்டர் என்ன சொன்னார்?" கௌசல்யா கேட்டாள்.

ஆதித்யா பேச வாயெடுப்பதற்குள் ராமநாதன் கேட்டார்.

"டாக்டரா? எந்த டாக்டர்?"

ஆதித்யா திணறியபடி பேசினான்.

"நம்ம நம்ம... ஸ்ரீ... ஸ்ரீனிவாச ராவ் தான்..."

"அவர் கிளினிக்கிலேதானே இருப்பார்? அவரை பைவ் ஸ்டார் ஹோட்டல்லயா பாக்கப் போனே?"

"அ... அப்பா..."

ஆதித்யா ஆடிப் போனான்.

"எப்படா இப்படிப் பொய் பேசக் கத்துண்டே? கல்யாணத்துக்கு முன்னால நல்ல பையனாத்தானே இருந்தே?"

ஆதித்யா பேசாமல் இருந்தான்.

உள்ளே நுழைந்து கொண்டிருந்த காயத்ரி திடீரென்று பத்ரகாளியாக மாறினாள்.

"ஆமாம், கல்யாணத்துக்கு முன்னால நல்ல பையன்தான். நான் வந்துதான்

உங்க புள்ளையைக் கெடுத்துட்டேன். சாப்பிடாம நாக்கு செத்துப் போச்சுன்னு ஹோட்டல்லே போய் 'சூப்' சாப்பிட்டோம்! இது ஒரு தப்பா? நீங்களும் அனுபவிக்க மாட்டீங்க. அடுத்தவங்களையும் அனுபவிக்க விட மாட்டீங்க. என் தலையெழுத்து..."

கௌசல்யா ஆடிப் போய் விட்டாள். தன் கணவனை எதிர்த்து ஒரு நாள் கூட பேசியவள் இல்லை அவள். இந்தப் பெண், நேத்து திருமணமாகி புகுந்த வீடு வந்தவள், எத்தனை துச்சமாகப் பெரியவரை எதிர்த்துப் பேசி விட்டாள்!

ராமநாதன் கோபமாக எழுந்து உள்ளே போய் விட்டார். ஊஞ்சல் தாறுமாறாக ஆடிக் கொண்டிருந்தது. அதில் அடிபட்டபடி கௌசல்யா, "ஆதித்யா... என்னடா இது!" என்று அதிர்ந்து போய்க் கேட்டாள்.

"என் தலையெழுத்து. எனக்கு ஏன் கல்யாணம் பண்ணி வைச்சீங்க?" என்று கேட்டபடி மனைவியின் பின்னே விரைந்து விட்டான்.

சற்று நேரத்தில் கையில் பாலுடன் இவள் தன் மகனின் அறையை நெருங்கிய போது...

காயத்ரி பேசியது கேட்டது.

"இதோ பாருங்க. ஒண்ணு இந்த வீட்டிலே அந்தக் கிழடுகள் இருக்கணும். இல்லே நாம இருக்கணும். டஞ்சன் மாதிரி பழைய வீடு. அழுக்கடைஞ்சு... பொந்து பொந்தா ரூம். இதை இடிச்சு ஃபிளாட் கட்டுங்கோ. இல்லை விக்க ஏற்பாடு பண்ணுங்கோ. அதுவரை நாம எங்கேயாவது தனிக்குடித்தனம் போய் இருக்கலாம். நாலு பேர் வந்தா சிரிச்சுப் பேச முடியல்லை. நம்ம இஷ்டத்துக்கு உபசரிக்க முடியல்லை. கிழவி கேக்கற ஆயிரம் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்ல வேண்டி இருக்கு. நல்லா தீர்மானம் பண்ணிக்கோங்க. உங்களுக்கு நான் வேணுமா? உங்கம்மா வேணுமா?"

ஆதித்யா என்ன பதில் சொல்கிறான் என்பதைக் கேட்கும் தைரியமில்லை கௌசல்யாவுக்கு. பேசாமல் தன் அறைக்குத் திரும்பி விட்டாள்.

மறுநாள் பிறந்த வீடு கிளம்பி விட்டாள் காயத்ரி. ஒரு மாதம் கழித்து அவள் தங்கை கல்யாணத்துக்கு அழைப்பிதழ் வந்தது.

ராமநாதன் தடுத்தும் கேட்காமல், "சம்பந்தி வீட்டுக் கல்யாணம். போகாம இருந்தா நல்லா இருக்காது" என்று இவள் மட்டும் கிளம்பிப் போனாள்.

கல்யாணம் முடிந்து தாம்பூலத்துடன் கிளம்புமுன் சம்பந்தியைப் பார்த்துச் சொல்லிக் கொண்டாள் கௌசல்யா.

"காயத்ரி பணம் கேட்டா. கொடுக்க முடியாமப் போச்சு..." என்று சொன்ன போது சம்பந்தி திகைத்தார்.

"என்ன சொல்றீங்க? நானா, பணம் கேட்டேனா? காயத்ரி சொன்னாளா? அப்படியெல்லாம் ஒண்ணுமில்லையே. இந்த சம்பந்திகளும் ரொம்ப நல்லவங்க. உங்களை மாதிரியே வரதக்ஷிணை ஏதும் கேக்கலை!"

இவள் அதிர்ந்து போனாள். ஆதித்யா



தலைகுனிந்தபடி நின்றிருந்தான்!

எல்லாவற்றிற்கும் இவனும் கூட்டா? இதற்கா இவனை வளர்த்து ஆளாக்கி னேன்? நான் ஊட்டிய அமுதும், சொன்ன கதைகளும் இவன் ரத்தத்தில் கலக்கவில்லையா? அல்லது நான் தந்த அமுது நஞ்சாகிப் போனதா?

தன்னைப் பெரும் பாக்கியசாலி என்று நினைத்து இவன் சந்தோஷப்பட்ட நாட்கள், ஆண்டுகள் எல்லாம் அந்த நொடியில் அமிலத்தில் கரைந்து போயின.

''என் பையன்'' என்ற பாசம் உடைந்து சுக்குநூறானது.

வீடு திரும்பினாள். எதையும் தன் கணவனிடம் கூறவில்லை.

"இதோ பார் கௌசி. அதிக பாசம் வைச்சாத்தான் அதிக ஏமாற்றம். வைக்கற பாசத்தை பக்தியாக்கி அந்த ஆண்டவன் மேலே வை. அவன் நம்மைக் கைவிட மாட்டான்!'' - என்பார் அடிக்கடி! எத்தனை நிஜம்!

அதன்பின் நிகழ்ச்சிகள் வேகமாக நடந்து முடிந்து விட்டன.

''இது என் வீடு'' - ''என் தந்தை வைத்த சொத்து'' - என்கிற பாசத்தை விடச் செய்தான், தன் கணவரைச் சமா தானப்படுத்தினாள்.

வீட்டை விற்றார்கள். ஊருக்குத் தள்ளி ஒதுக்குப்புறமான ஓரிடத்தில் குறைந்த விலையில் சின்ன வீடு ஒன்றை வாங்கிக் கொண்டார்கள்.

வீடு விற்ற பணத்தில் தங்கள் கடைசி தேவைகளுக்கு என்று சில ரூபாய்கள் வைத்துக் கொண்டு பாக்கியை ஆதித்யா விடம் தந்தார்கள்.

ஆதித்யா நல்ல சென்டரில் ஓர் அழ கான அபார்ட்மெண்ட் வாங்கி விட்டான். த்ரீ பெட் ரூம். சகலவிதமான வசதிகள் கொண்ட இடம். அந்த 'பில்டிங் வளாகத்தில்' ஷாப்பிங் சென்டர் இருந் தது. சிறிய கோவில் ஒன்று இருந்தது. 'கம்யூனிடி ஹால்', கார் நிறுத்த இடம் என்று ஏக தடபுடல்..

கிரஹப்பிரவேசத்திற்கு கண்டிப்பாக வரவேண்டும் என்று ஆதித்யா, புதிதாக வாங்கியிருந்த 'எஸ்டீம் காரில்' வந்து இவர்களை அழைத்தான்.

ராமநாதன் வர மறுத்து விட்டார். இவள்தான் பைத்தியக்காரி மாதிரி ஆட்டோ வைத்துக் கொண்டு போய் இறங்கினாள்.

பளபளப்பு உடையில் ஜிலுஜிலு வென்று தங்கச் சிலையாய் பவனி வந்து கொண்டிருந்தாள் காயத்ரி.

"புத்தம் புது வீடு... காஸ்ட்லி பெயின்டிங்... எல்லாம் ஆயில் பெயிண்ட். அதனால் ஹோமம் வேண்டாம்னு சொல்லிட்டேன். சுவரெல்லாம் கரியாயிடும். வெறும் பார்ட்டி மட்டும்தான்'' - என்று தன் சிநேகிதிகளிடம் பீற்றிக் கொண்டிருந்த காயத்ரி தன் மாமியாரைப் பார்த்ததும் முகம் மாறினாள்.

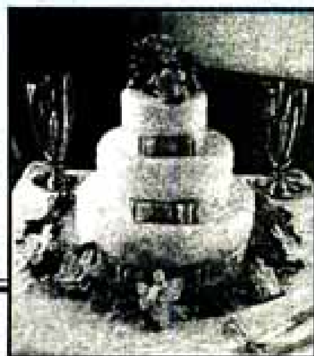
"வாங்கோ..'' என்றவள், அங்கு பரிமாறிக் கொண்டிருந்தவரிடம் மெல்ல,

"அந்தக் கிழவியை சீக்கிரம் சாப்பாடு போட்டு அனுப்புங்க. கர்நாடகம், பட்டிக் காடு. அழுக்குக் கையால சுவரெல்லாம் தொட்டு வைச்சு அசிங்கம் பண்ணிடப் போறது..'' என்று கூறினாள்.

அந்தச் சமையல்காரர் ஒருகாலத்தில் கௌசல்யா - ராமநாதன் வீட்டிலே

எந்த வகை கேக் செய்வதாக இருந்தாலும் உப்பு சேர்த்த வெண்ணெயைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. வெண்ணெய்க்குப் பதில் டால்டா சேர்க்கக் கூடாது. கேக்கில் விரிசல் விழும். கேக் செய்ய அலுமினியப் பாத்திரத்தில், எலக்ட்ரிக் அவனில் வைக்கலாம். கட்டாயம் அதனுள் பட்டர் பேப்பர் வைத்து அதில்தான் மாவை வைக்க வேண்டும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



அவர்கள் 'ஓஹோ' என்று வாழ்ந்த காலத்தில் சமையல் வேலை பார்த்தவர்.

கௌசல்யாவைத் தனியாக அழைத்து பரிமாறினார். "இந்த மாதிரி வீட்டுக்கெல்லாம் ஏன் வர்றீங்க? உங்க அந்தஸ்து என்ன? பாரம்பரியம் என்ன?" என்று நொந்து கொண்டவர், காயத்ரி சொன்னதைத் திருப்பிக் கூற கௌசல்யா அதிர்ந்து போனாள்!

அவருக்குத் தெரியாது காயத்ரி கௌசல்யாவின் மருமகள் என்பது! கல்யாண வேலைகளுக்காக இவர்கள் வீட்டு வேலையை விட்டு விட்டு ஊர் ஊராகப் போனவர் அவர்! இப்போது எதிர்பாராத சந்திப்பு!

கௌசல்யா சாப்பிடாமலே எழுந்து விட்டாள்.

இவள் கை பட்டால் அந்த வீடு அழுக்காகி விடுமா?

இவள் அழுக்குக் கையால் எண்ணிக் கொடுத்த ரூபாய் நோட்டுக்கள் மட்டும் சுத்தமானவையா?

இவள் கர்நாடகம், பட்டிக்காடுதான்!

அதனால்தான் இப்படி ஒரு பகட்டுக்காரியைத் தேடி தன் மருமகளாகத் தேர்ந்தெடுத்தான்!

வீட்டிற்கு வந்து தண்ணீர் குடித்தாள் கௌசல்யா..

"சாப்பாடு பிரமாதமோ?"

"ஆமாம். ரொம்ப ரொம்ப கிராண்டா இருந்தது."

"என்ன மெனு?"

"நீங்களோ வரல்லை; அப்புறம் என்ன விசாரணை?"

"வீடு எப்படி?"

"பணத்தால இழைச்சிருக்கா!"

"உம் நாம கொடுத்தது தானே?"

உம்.. நாம கொடுத்த பணம்தான் அவர்களைப் போய்ச் சேர்ந்திருக்கு. ஆனா நாம கொடுத்த பாசமும், பண்பும் அவர்களைத் தொடவே இல்லை! என்று நினைத்துக் கொண்டதை கௌசல்யா வாய் திறந்து சொல்லவில்லை.

பெண் குழந்தை பிறந்து ஒரு மாதத்திற்கு பிறகு கையில் ஸ்வீட்டுடன் ஆதித்யா மட்டும் வந்தான்.

"உனக்குப் பேத்தி பிறந்திருக்காம்மா... ஒரு மாசம் ஆச்சு. சிசேரியன் கேஸா? ஆஸ்பத்திரிக்கும், வீட்டுக்குமா அலையவே சரியாப் போச்சு."

ராமநாதன் கௌசல்யாவைப் பார்த்தார். தாத்தா, பாட்டி ஆன சந்தோஷங்கள் கூட இவர்களுக்குத் தாமதமாக அறிவிக்கப்பட்ட உண்மைகள்! உறவுகள் சௌகரியப்பட்ட போது வருவதாமே!

ஆதித்யா விடைபெற்று சென்றான்.

அன்று கௌசல்யா ரொம்ப அழுதாள். அதன்பின்...

கௌசி உடல்நலமில்லாமல் திடீரென்று வைரஸ் காய்ச்சல் வந்து படுத்து விட்டாள். அது ஏகப் பிரச்னையாகி, ப்ளட் பிரஷர் ஏகத்துக்கு அதிகரித்து, சர்க்கரை அளவு குறைந்து, கோமா நிலைக்குப் போய் அவசர சிகிச்சை பிரிவில் 'அட்மிட்' செய்யும்படி ஆகி விட்டது! அப்போதும் கூட....

"ஆதித்யாவுக்குச் சொல்லி அனுப்பலீங்களா?" -என்று ஆஸ்பத்திரியில் ஐசியூவில் படுத்தபடி இவள் கேட்டது ராமநாதனை என்னவோ செய்தது. பெற்ற வயிறு பற்றி எரிந்தால் பிள்ளை உருப்பட மாட்டான். ஆதித்யாவுக்கு இவரே 'ஃபோன்' செய்தார்.

"அப்பாவா? சௌக்யமா இருக்கீங்களா அப்பா? உங்க பேத்தி மதுமிதா இப்போ ஃபர்ஸ்ட் ஸ்டாண்டர்ட் வந்துட்டா. என்னமா இங்கிலீஷ் பேசறா தெரியுமா?"

அவன் பெருமைகள் ஓய்ந்த பிறகு இவர் மெல்லச் சொன்னார் :

"ரொம்ப சந்தோஷம். உங்கம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லாம ஆஸ்பத்திரியிலே சேர்த்திருக்கு. நீ வந்து..."

"வயசானா ஏதாவது ப்ராப்ளம் வந்துண்டுதான் இருக்கும். எனக்கு ஆபீஸ் விஷயமா டெல்லி போகணும். போயிட்டு வந்து பார்க்கறேன்."

ராமநாதன் ரிசீவரை வைத்து விட்டு வாய் பொத்தி அழுதார்!

வந்து பாக்கறானாமே! இவன் வந்து பார்க்கும் போது கௌசி பார்க்க முடியாத ஊருக்குப் போயிட்டா என்ன பண்ணுவான்? திவசமாவது பண்ணுவானோ?

பைத்தியக்காரி கௌசி... இப்படிப் பட்ட பிள்ளையைப் பார்க்கவா ஆசைப்

பட்டான்?

வார்டுக்கு வந்து இவர் ஸ்பூனால் ஹார்லிக்ஸ் புகட்டியபோது, "ஆதித்யா என்னைப் பார்க்க வந்தானா?" என்றான்.

ராமநாதன் முகம் திருப்பியபடி கண்ணீர்த் துளிகளை அடக்கியபடி பேசினார்.

"உம். வந்தான். நீ ஐ.சி.யூவிலே மயக்கமா இருந்தே. அவசரமா ஆபீஸ் விஷயமா டெல்லி போறானாம். வந்து உன்னைப் பார்க்கறதா சொன்னான். உன்னைப் பத்திரமா பார்த்துக்கச் சொன்னான்!"

கௌசல்யாவின் முகத்தில் பரவிய அந்த மகிழ்ச்சியின் ரேகைகளை இவர் அழிக்க விரும்பவில்லை.

கௌசல்யா உடல் தேறி வீடு வந்தாள்.

ஆதித்யாவிற்கு டெல்லி மாற்றலாகி விட, வீட்டை வாடகைக்கு விட்டு விட்டார்கள். ஏர்போர்ட்டுக்குப் போகும் வழியில் பெட்டி படுக்கைகளுடன் இவர்களைப் பார்க்க ஆதித்யா மட்டும் தன் பெண் மதுமிதாவை அழைத்து வந்திருந்தான்.

நிறைய சாமான்கள் இருந்ததால் காயத்ரி பின்னால் கால் டாக்ஸியில் வருகிறாளாம்.

மதுமிதாவைப் பார்த்தாள் கௌசி.

பத்து வயதுப் பெண். அப்படியே ஆதித்யாவை சின்ன வயதில் பார்த்த மாதிரி... போதும், இன்னமும் இவள் மனம் உறவுகளை எண்ணி ஏங்குகிறது!

"மது... தாத்தா, பாட்டியை நமஸ்காரம் பண்ணும்மா..."

குழந்தை குழப்பத்துடன் நமஸ்கரித்தாள்.

ஜீன்ஸும், டீ ஷர்ட்டுமாய் குழந்தை நாகரிகத்தின் அடையாளமாய் இருந்தாள்.

முதன் முதலில் வீட்டிற்கு வந்திருப்பவர்களை எப்படி உபசரிப்பது என்பது தெரியாமல் திணறிப் போனாள் கௌசி.

டப்பாவைத் தேடி எடுத்து மிச்சமிருந்த ஓரிரு பிஸ்கட் துண்டுகளைத் தந்தாள். தான் உள்ளே பத்திரமாய் வைத்திருந்த அந்தத் தங்க டாலரை எடுத்து வந்தாள்.

ஏதாவது வீட்டு விசேஷத்திற்கு தங்களை அழைப்பார்கள். அப்போது தரலாம் என்று இவள் வாங்கி வைத்திருந்த விநாயகர் தங்க டாலர்!

"இந்தாம்மா மது. இந்த டாலரைப் போட்டுக்கோ."

மதுமிதா அதை மகிழ்ச்சியுடன் அணிந்து கொண்டாள். அப்போது 'டாடா' சொல்லிவிட்டுப் போனவர்கள் தான்.

டெல்லியில் பிரமாதமான வசதிகளுடன் ஆபீஸ் க்வார்ட்டர்ஸ். வீடு முழுவதும் காயத்ரியின் பிறந்த வீட்டு உறவினர்கள் அம்மா, தங்கை, சித்தி, சித்தப்பா என்று திருவிழாக் கூட்டம். சமையலுக்கு ஆள். தோட்டக்காரன். அவர்களின் ராஜபோக வாழ்க்கை பற்றி கௌசல்யாவும், ராமநாதனும் கேள்விப் பட்டார்கள்.

இவர்களுக்கு எல்லாம் கேள்வி ஞானம்தான்.



"என்ன கௌசி... என்ன யோசனை?" - ராமநாதன் இவள் சிந்தனைகளைக் கலைத்தார்.

கடந்த கால நெடிய பயணத்திலிருந்து 'சட்'டென்று மீள இவளுக்குக் கொஞ்ச நேரம் தேவைப்பட்டது.

"இன்னிக்கு என்னால சமைக்கவே முடியல்லை. வெறும் சாதம் மட்டும்தான் வடிச்சிருக்கேன்."

"பேஷாப் போச்சு. கெட்டித் தயிர் இருக்கு. வடுமாங்காய் இருக்கு. இதைவிட வேறு என்ன சாப்பாடு வேணும்?"

கௌசல்யாவிற்கு வேதனையாக இருந்தது.

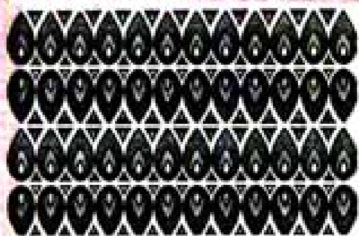
ராமநாதன் இப்போது எல்லாவற்றையும் ஏற்கப் பழகி விட்டார். ராமநாதன் மெல்லச் சொன்னார்:

"கௌசி... மறுபிறவிங்கிறது நம்ம பாவ புண்ணியம் மட்டுமில்லை. நம்ம கர்மாக்களோட பாக்கியும் அடுத்த பிறவிக்கு ஒரு காரணம். அடுத்த பிறவியிலேயும் நீதான் எனக்கு மனைவியா வரணும்னு நான் வேண்டிண்டேன்னு வைச்சுக்கோ. உனக்கு மறுபிறவி நிச்சயம். அதனால தான் ஊத்துக்காடு வெங்கடசுப்பய்யர் கூடப் பாடினார்...

'புல்லாய் பிறவி தர வேண்டும்' அப்படீன்னார். மறுபிறவி வேண்டாம்னு சொல்லல்லை. பகவான் கால் படற இடமெல்லாம் நான் புல்லாய் பரந்து கிடக்கணும்னு சொன்னார். அது கர்மா! இந்தக் கர்மா பகவான் கிருஷ்ணனைக் கூட விடல்லை தெரியுமா? முற்பிறவியிலே ராமாவதாரத்திலே வாலியை மறைஞ்சு நின்னு கொன்னதுக்காக கிருஷ்ணாவதாரத்திலே, கடைசி காலத்திலே ஒரு வேடனால் அதே மாதிரி கொல்லப்பட்டார். அந்த வேடன்தான் வாலி! ராமரால் ஜீவன் முக்தி அடைஞ்ச வாலிக்கு மோக்ஷம் கிடைக்காம எப்படி மறுபிறவி லபிக்கும்? வாலி மறுபிறவி எடுத்த காரணம், கிருஷ்ணனான முற்பிறப்பு ராமருக்குத் தண்டனை தர. இது தான் ஆண்டவன் நீதி. தெய்வ சத்தியம்..."

ராமநாதன் பேசப் பேச வாசலில் ஒரு பெரிய கார் வந்து நின்றது.

அதிலிருந்து ஆதித்யா இறங்கினான்.



மார்கழிக் கோலம் குழாயில் கலர் மாவு அடைத்து இட, 'அட சூப்பர் ஐடியா!' என்று பாராட்டுவர் பார்ப்போர்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

அவனுடன் மதுமிதா! மதுமிதா இப்போது இன்னும் சற்று பெரியவளாக வளர்ந்து... சூரிதார் போட்டபடி இருந்தாள். கழுத்தில் இவள் பரிசளித்த அந்த விநாயகர் டாலர் செயின்!

"வா... வா ஆதித்யா" - வாய் குளறிய படி கௌசல்யா அவர்களை வரவேற்றாள்.

குழந்தையின் கண்கள் கலங்கி இருந்தன.

"அம்மா, அப்பா நீங்க ரெண்டு பேரும் இப்பவே என்னோட ஆஸ்பத்திரிக்குக் கிளம்புங்க. காயத்ரியை ஆஸ்பத்திரியிலே 'அட்மிட்' பண்ணிட்டு நேரே இங்கேதான் வரேன்..."

கௌசல்யா திகைத்தாள்.

காயத்ரிக்கு என்ன?

காரில் போகப் போக ஆதித்யா விவரித்துக் கொண்டே வந்தான் :

காயத்ரிக்கு குடல் புற்றுநோய். கடந்த சில வருடங்களாக படுத்த படுக்கை. பணம் தண்ணீராய் செலவழிந்தாகி விட்டது. ஒட்டிக் கொண்டு வந்த உறவெல்லாம் துன்பம் வந்த போது எட்டிப் போய் விட்டன!

டெல்லியில் ட்ரீட்மெண்ட் போதாது என்று இங்கு கூட்டி வந்து விட்டானாம்! குடல் புற்றுநோய் பரவி தொண்டை வரை வந்து விட்டதாம்!

கௌசல்யா திகைத்துப் போனாள்.

மருத்துவமனை வளாகத்தில் இவள் மயங்கி விழாமல் நடந்ததே பெரிய விஷயம். அதே ஆஸ்பத்திரி, இவள் நோய்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : மசாலா கடைசி தேதி : **15.12.2004**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

வாய்ப்பட்டிருந்த போது படுத்திருந்த அதே மருத்துவமனை... பிரிவுதான் வேறு!

கட்டிலில்... அதோ அதோ எலும்பும் தோலுமாக தலைமயிர் எல்லாம் கொட்டிய நிலையில் பிணம் போல் கிடப்பது காயத்ரியா?

அவள் அழகும், சிரிப்பும், ஒய்யாரமும், உற்சாகமும் எங்கே போயின?

கௌசல்யா தொட்டால் புத்தம் புது வீட்டுச் சுவர் அசிங்கமாகி விடும் என்று சொன்ன அதே காயத்ரி இன்று அவலட்சணமாக...

மாமியாருக்கு சமைத்துப் போட மாட்டேன் - என்று கூறிய அதே காயத்ரி இன்று சாப்பிட முடியாமல் குடல் புண்ணோடு கிடக்கிறாள்!

கௌசி, தன் மருமகளைத் தொட்டாள்!

பெரியவர்களைத் துச்சமாக மதித்துத் தூக்கி எறிந்து பேசிய காயத்ரியின் நாவு சுழல முடியாமல் திணறியது. வார்த்தைகள் இதயத்துள்ளேயே அடக்கமாகிப் போன நிலை.

தன் மகள் மதுமிதாவை கௌசல்யாவின் கரங்களில் ஒப்படைக்கிறாள். வார்த்தைகள் வெளிவர மறுத்து நின்று விட்டன. இது உறவுகளின் சங்கமம் அல்ல. உணர்வுகளின் சங்கமம்.

ஓடிக் கொண்டிருந்த மானிட்டரும் நின்று விட்டது!

'பிறவா வரம் தாரும்' என்று கௌசி வேண்டிக் கொண்டாள்.

இல்லை தப்பு. இப்போது புதிய பொறுப்பு! புதிய பதவி. மனத்துள் வேண்டினாள்.

"கடவுளே... இந்தக் குழந்தையை நல்ல முறையிலே நான் வளர்த்து ஆளாக்கிற வரை எனக்கு...

"இறவா வரம் தாரும்... கடவுளே..."

'அம்மா' என்று அழும் மதுமிதாவை அணைத்தபடி கௌசல்யா மெல்ல நடக்கிறாள்...

இவள் பயணம் இன்னும் முடியவில்லை!

(முற்றும்)

இந்த மாதம் எப்படி?

டிசம்பர் 2004

மேஷ ராசி :

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

உங்கள் இராசி நாதன் செவ்வாய் ஏழாமிடத்தில் சஞ்சரிக்கிறார். கிரகங்களின் சஞ்சாரங்களை வைத்துப் பார்த்தால் இம்மாதம் உங்களுக்குச் சுமாரான பலன்களே ஏற்படும். எவ்விதத் தொல்லைகளையும் தாங்கி, வெற்றி காணும் மனோபாவம் படைத்தவர் நீங்கள்; ஆனாலும் எல்லாவற்றிலும் கவனமும் எச்சரிக்கையும் கொண்டு செயல்படுவது முக்கியம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்க்கும் இடமாற்றம், மற்றும் பதவி உயர்வு போன்றவற்றுக்கு இது சரியான காலம் என்று சொல்லுவதற்கில்லை. உங்கள் பொறுப்புகளைக் கவனமுடன் நிர்வகித்து மேலதிகாரிகளின் நன்மதிப் புக்கு உங்களை ஆளாக்கிக் கொள்வது அவசியம்.

பெண்கள் குடும்பத்தை சிக்கனமாக நடத்திக் குடும்பத்தினரை மகிழ்விக்க வேண்டும். கணவன் மனைவியரிடையே



கலகலப்பான மனநிலையே காணப்படும். உடல்நலத்தில் சிறு சிறு குறைபாடு அவ்வப்போது தோன்றி மறையக்கூடும்.

நீங்கள் விநாயகர் அகவல் பாராயணம் செய்து வந்தால் உங்கள் குறைகள் யாவும் அகலும்.

	ராகு		சனி
	13.12.2004 - விருச்சிக-சுக்கிரன் 15.12.2004 - தனுசு - சூரியன் 18.12.2004 - விருச்சிக - செவ்வாய்		
	சூரியன் புதன்	செவ்வாய் கேது சுக்கிரன்	குரு



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் சுக்கிரன் உங்கள் இராசிக்கு ஆறாமிடத்தில் செவ்வாயுடன் சஞ்சரிக்கிறார். நன்மைகளும், தொல்லைகளும் கலந்த பலன்களே உங்களுக்கு இம்மாதம் நடைபெற்று வரக்கூடும்.

தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சிகளைக் காண்பர். கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்புக் குறைவாக இருந்தாலும், உங்கள் சொந்த உழைப்பினால் வெற்றி காண முயலுவீர்கள். வியாபாரிகள் சுமாரான வியாபாரத்தை எதிர்பார்க்கலாம். கலைஞர்கள், சொந்த முயற்சியின் பேரிலேயே வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும்.

பெண்கள் தங்கள் குடும்பத்தில் ஏற்படும் சிறு சிறு பிரச்னைகளை மிகைப்படுத்தாமல் இருந்தால் குடும்பம் அமைதியாக நடைபெறும். உடல்நலத்தில் அக்கறை காட்டுவது நல்லது. முதியவர்கள், குழந்தைகள் உடல்நலனுக்கு மருத்துவச் செலவு மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம்.

நீங்கள் உங்கள் இல்லத்தில், நவக்கிரக சாந்தி நடத்துவதின் மூலம், உங்கள் தொல்லைகள் மறைந்து சுபிட்சம் ஏற்படும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் புதன் சூரியனுடன் சேர்ந்து ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்கிறார். சனிபகவான் ஜன்ம ராசியிலும். குருபகவான் இராசிக்கு நான்காம் இடத்திலும் சஞ்சாரம் செய்வதால், நீங்கள் எல்லாக் காரியங்களிலும் அதிக நிதானத்துடன் செயல்படுவது அவசியம். பணம் கொடுக்கல் வாங்கல் தொழிலில் ஈடுபடுபவர்கள் எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் எண்ணம் நிறைவேற இன்னும் சிறிது காலம் பொறுமையாக இருக்க வேண்டும். தொழிற்பிரிவினர் தங்கள் சக தொழிலாளிகளிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். கலைஞர்கள் கடுமையான முயற்சியின் மூலமே புதிய வாய்ப்புகளை அடைய முடியும். கணவன் மனைவி ஒற்றுமை இருக்கும். சிலருக்கு அரசு வழியில் சில ஆதாயங்கள் கிடைக்கலாம்.

நீங்கள் தினமும் அபிராமி அந்தாதி படித்து வாருங்கள். உங்க இன்னல்கள் மின்னலென மறைந்து மகிழ்ச்சி பெருகும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

உங்கள் இராசிக்கு நான்காம் வீட்டில் சுக்கிரனும், செவ்வாயும் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால், உங்களுக்கு நன்மையும், தொல்லைகளும் கலந்த பலன்களே நடைபெற்று வரும். சிலருக்கு வீடு, பூமி, போன்ற அசையாச் சொத்து வாங்கும் யோகம் உண்டாகும். சிலருக்குத் திடீர் தனவரவு ஏற்படலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்களில் சிலருக்கு இடமாற்றம் ஏற்படலாம்.

புதிய பொறுப்புகள் வந்து சேரும், வியாபாரிகள் கணிசமான லாபம் பெற்றாலும், போட்டிகளைச் சமாளிக்கும்படி இருக்கலாம். மாணவமணிகள் தங்கள் படிப்பில் அதிகக் கவனம் செலுத்தாவிட்டால் தேர்வுகளில் அதிக மதிப்பெண்கள் வாங்க இயலாது.

குடும்பத்தில் பெண்களும், குழந்தைகளும் புதிய ஆடைகளும், அணிமணிகளும் கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்ச்சியடைவார்கள். விருந்து, கேளிக்கைகளில் பங்கு கொள்ளும் வாய்ப்பு, சிலருக்கு ஏற்படலாம்.

நீங்கள் சௌந்தர்யலஹரி ஸ்லோகங்களைத் தினமும் படித்து வருவதன் மூலம் உங்கள் குடும்பத்தில் சுபிட்சம் ஏற்படும்.

அதன் மூலம் ஆதாயமும் பெறுவர். எதிர்பாலினருடன் எச்சரிக்கையாகப் பழகுவது பிரச்னைகளைத் தடுக்கும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள், பிரயாணங்களில் தங்கள் உடைமைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவி ஒற்றுமை இருக்கும். மருத்துவச் செலவுகளும் ஏற்படலாம், திடீர் தனவரவு உண்டு. வெளியூரிலிருந்து நல்ல தகவல் வரலாம்.

நீங்கள் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ஆதித்திய ஹிருதயம் பாராயணமும், தினசரி காலையில் காயத்ரி ஜபமும் செய்து வந்தால் தொல்லைகள் அகன்று நன்மை ஏற்படும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

சிம்ம ராசி அன்பர்களே! உங்கள் இராசிநாதன் சூரியன், புதனுடன் சேர்ந்து நாலாமிடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும், உங்கள் இராசிக்கு இரண்டாமிடத்தில் குரு சஞ்சாரம் செய்வதும் உங்களுக்கு நற்பலன்களையே கொடுக்கும். பணம் சரளமாகப் புழங்கும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு விருப்பமான இடத்தில் மாற்றம் கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். சிலருக்குப் பதவி உயர்வும் சேர்ந்தே உண்டாகலாம்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளும்,



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் புதன், உங்க இராசிக்கு மூன்றாமிடத்தில் சூரியனுடன் சஞ்சரிப்பதால், நற்பலன்கள் ஏற்படும் என்றாலும், அஷ்டமாதிபதி செவ்வாய் இரண்டாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் பண விஷயங்களில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உத்தியோகஸ்தர்கள், தங்கள் பணிகளில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். பணம் புழங்கும் பணியிலுள்ளவர்கள், பணத்தைக் கையாள்வதில் மிகுந்த

இது ஸ்ட்ரோக்கா?

சமீபத்தில், நண்பரிடமிருந்து வந்த ஒரு ஈ-மெயில் செய்தியில், ஸ்ட்ரோக் பற்றிய தகவல் இருந்தது.

ஸ்ட்ரோக்கிற்கான அறிகுறிகளை அடையாளம் காண்பது சில சமயம் கடினமாக இருக்கும். அறியாமை இழப்பிற்கும் வழிவகுக்கும். உடன் இருப்பவர்கள் இந்த அறிகுறிகளை - சரியாக கவனிக்காத பட்சத்தில், ஸ்ட்ரோக் தாக்கிய மனிதரின் மூளை பழுதடைய வாய்ப்புகள் உண்டு. கீழ்கண்ட மூன்று செயல்கள் மூலம், உடன் இருப்பவர், ஸ்ட்ரோக்கை அடையாளம் காண முடியும் என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

- சந்தேகப்படும் நபரை சிரிக்கச் சொல்லுங்கள்.
- அவரை இரண்டு கைகளையும் மேலே உயர்த்தச் சொல்லுங்கள்.



எச்சரிக்கையோடு இருப்பது நல்லது. பெரிய தொகைகளை வெளியில் எடுத்துச் செல்லும் போது தகுந்த பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொள்வது அவசியம்.

தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சியையும், வருமானத்தையும் பெறுவர். வியாபாரிகள் தங்கள் வியாபாரத்தில் கணிசமான லாபத்தை எதிர்பார்க்கலாம்.

குடும்பம் சிறப்பாக நடைபெறுமாயினும் சிறு சிறு பிரச்னைகள் தலை தூக்கிச் சாமர்த்தியமாகச் சமாளிக்கப்படும். சிலர் புனிதப் பயணம் மேற்கொள்வர்.

நீங்கள் இராகு, கேது, ப்ரீதிக்காக பூஜை நடத்துவதன் மூலம் உங்கள் வீட்டில் சிக்கல்கள் நீங்கி

145, THIRUNAGAR, ERODE - 638 003.
Ph : 0424 - 24 210796, 214779.
FAX : 0424 - 222379.

Rtn. J. SUDHANANDHEN

PRESIDENT : SOUTH INDIA SENGUNTHA MAHAJANA SANGAM, CHENNAI
VALLAL SABAPATHI MATRICULATION SCHOOL, CHENNAI

CHAIRMAN : RUAL SELF HELP PROJECT (2002 - 2003)
ROTARY DISTRICT CONFERENCE (2003 - 2004)
R.I.DIST, 3200.

CORRESPONDENT : ERODE SENGUNTHA ENGINEERING COLLEGE, Thudupathi,
M.P.NACHIMUTHU M.JAGANATHAN ENGINEERING COLLEGE, CHENNIMALAI
SENGUNTHAR HIGHER SECONDARY SCHOOL, Erode.
SENGUNTHAR MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL, Erode.
SENGUNTHAR GIRLS HIGHER SECONDARY SCHOOL, Erode.
MOTTAYAPPAR MIDDLE SCHOOL, Vallipurathampalayam
SENGUNTHAR KALVI NILAYAM, Erode.



14/07/04

" DIAWIN " பிஸ்கட் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதிலிருந்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருகின்றேன். நீரிழிவு நோயாளிகள் தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு. இது ஒரு மாற்று மருந்தாக இல்லாமல் தினசரி சிற்றுண்டியாக பயன்படுகிறது. நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுவதுடன். உடம்புக்கு தெம்பும் நாள் முழுவதும் சோர்வின்றி உழைக்கவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது.

(signature) 14.7.04

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும்! சர்க்கரை நோய் வராமல் காப்பதற்கும்!

டயாவின் பிஸ்கட்



விற்பனையாளர்கள் :

CHENNAI - Akila Agencies, PH : 23770854,
CHENNAI - Mangalam Enterprises, PH : 26215827,
CHENNAI - G.B. Pharma agencies, PH : 9841368195,
DINDIGUL - Vinayaga Agencies, PH : 2431909,
KADAYANALLUR - Raja Marketing, PH: 9842197218,
KARUR - Iswarya Agencies , PH : 230356,
NAGAI - Bharath Agencies, PH : 220063,
PARAMAKUDI - Sri Thirupathi Agencies, PH : 222580,
SALEM - Vignesh Agencies, PH : 2353662,
THIRUVARUR - Manickam Agencies, PH -220123.
TIRUNELVELI - Shree Sunda Traders, PH : 2333091.
CHENNAI - Shelvaa Marketing (P) Ltd, PH : 24845059,
CHENNAI - Sri Balaji Agencies, PH : 3248058,
COIMBATORE - Viswanathan medical stores, PH : 2238273
HOSUR - Alamelu Enterprieses, PH : 265103,
KUMBAI - Mass Marketing, PH : 9843396008,
MADURAI - Angayarkanni Associates, PH : 2624411,
NAGERCOIL - Vanitha diacare shoppie, PH : 221324,
POLLACHI - S.G.M. Enteprises, PH : 221774,
SIVAKASI - Sri Ramji Marketing , PH : 272346,
TANJAVUR - Sri Meenashi Pharma, PH : 230536,
TUTICORIN - Hari Narayanan Agencies, PH : 9443182797.

வியாபார விசாரணைக்கு : **குளோபல் நெட்வொர்க்,**
9, கண்ணதாசன் தெரு, ரங்கராஜபுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24. போன் : (044) 24804133 , 23722656

SITA / 04 / 15

சிறப்பான நல்வாழ்வு அமையும்.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதனாகிய சுக்கிரன், செவ்வாயோடு உங்கள் இராசியிலேயே சஞ்சரிப்பதால் உங்களுக்கு நன்மைகளும், தொல்லைகளும் கலந்தே காணப்படும்.

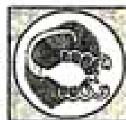
மேலும் இரண்டாமிடத்தில் உங்கள் இராசிக்கு பதினொன்றாம் இடத்துக்குரிய சூரியன், புதனுடன் சஞ்சரிப்பதால் பண விஷயங்களில் சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் கவனமும், எச்சரிக்கையும் மிகவும் அவசியம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் பணிகளில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். சிலருக்கு வெளியூர் மாற்றம் கிடைக்கும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் பெறக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கலாம். மாணவமணிகள் உற்சாகமாகப் படிப்பில் கவனம் செலுத்துவர்.

குடும்பத்தில் நிம்மதி இருந்தாலும் அவ்வப்போது சில பிரச்னைகள் தலைதூக்கும்.

நீங்கள் சண்முகக் கவசம் பாராயணம் செய்வதுடன் சிவந்த மலர்களால் முருகப் பெருமானை ஆராதித்து வந்தால், உங்கள் வாழ்வில் இன்னல்கள் மறைந்து இன்பம் பெருகும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

உங்கள் இராசிநாதன் செவ்வாய், சுக்கிரனுடன் பன்னிரெண்டாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும், உங்கள் இராசிக்கு அஷ்டமாதிபதி புதன் உங்கள் இராசியிலேயே சூரியனுடன் சஞ்சாரம் செய்வதும், சுமாரான பலன்களாகவே நடைபெறும். எடுத்த காரியங்கள் முடிவு பெற மிகுந்த பிரயாசை எடுக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அபிமானத்தைச் சம்பாதித்துக் கொள்ளக் கடுமையாகப் பணிபுரிய வேண்டியிருக்கும். தொழிற்பிரிவினர்கள் ஓரளவு முன்னேற்றம் காண்பார்கள். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எதிர் பாலினருடன் எச்சரிக்கையோடு பழகாவிட்டால் வீண் புகார்களுக்கு ஆளாக நேரலாம்.

குடும்பத்தில் அவ்வப்போது பணப் பற்றாக்குறை ஏற்படலாம். சிக்கனமாகக் குடும்பத்தை நடத்த, பெண்கள் முயற்சிகளை மேற்கொள்வது நன்மை தரும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் ஸ்ரீ துர்க்காதேவிக்கு தீபமேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள்.

➔ ஒரு எளிய வாக்கியத்தைச் சொல்லச் சொல்லுங்கள்.

சந்தேகப்படும் நபருக்கு இம்மூன்று வேலைகளில் ஏதேனும் ஒன்று கடினமாக இருப்பினும், உடனே அவசரப் பிரிவுக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டுமாம். முகம், கை மற்றும் பேச்சு ஆகியவற்றின் செயலிழக்கத்தை, மருத்துவரல்லாத பொது மக்களும் நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டுமென வற்புறுத்துகின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

இந்த எளிய பரிசோதனை நன்கு அறியப்பட்டால், ஸ்ட்ரோக்கிற்கு உடனடியாக மருத்துவம் பார்க்கப்பட்டு, மூளைப் பாதிப்பிலிருந்து பலரையும் காப்பாற்ற முடியும்.

- லலிதா மோகன்ராஜ்.





தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

உங்கள் இராசிநாதன் பத்தாமிடத்தில் சஞ்சரிப்பதும், ஜீவனாதிபதியாகி புதன், பாக்யாதிபதி சூரியனுடன், உங்கள் இராசிக்குப் பன்னிரண்டாம் இடமான விரயஸ்தானத்தில் இணைந்திருப்பதும் சுப விரயங்களை ஏற்படுத்தும் என்றாலும், அதற்கேற்ற செலவுகளும் காணப்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு பொறுப்புகள் அதிகரிக்கலாம். வியாபாரிகள் சுமாரான லாபம் பெற்று மகிழ்வர். அதிகப் பொருள்களை இருப்பில் வைத்துள்ளவர்களுக்கு வீண் விரயமும், சேதாரமும் ஏற்படலாம். தொழிற்பிரிவினர் தொடக்கத்தில் பெரும் வளர்ச்சி கான முடியாவிட்டாலும், படிப்படியாக முன்னேற்றம் காண்பர்.

குடும்பத்தில் சுபச்செலவுகள் ஏற்படலாம். சிலருக்கு வெளியூர் பிரயாணங்கள் ஏற்படும். முதியவர்கள் உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை. சிலருக்கு கண் நோய் ஏற்பட்டுத் தொல்லை அளிக்கலாம். சிலர் தங்கள் வேலையை விட்டு விட்டுப் புதிய தொழில் தொடங்கலாம்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில், ஸ்ரீதட்சிணாமூர்த்திக்கு வழிபாடு செய்து கொண்டைக்கடலை நிவேதனம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் தொல்லைகள் அகன்று சுபிட்சம் ஏற்படும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

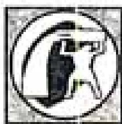
உங்கள் இராசிக்குப் பாக்கியாதிபதியான புதனுடன், அஷ்டமாதிபதியான சூரியன் இணைந்து பதினோராம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது அனுகூலமாக இருந்தாலும், சற்று கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் செய்யும் வேலைக்கேற்ற லாபங்களும், அதற்கேற்ற செலவுகளும் இருக்கும். எந்த வேலைகளையுமே யோசித்து முடிவெடுப்பது நன்மை தரும்.

சிலருக்கு தற்காலிகமாக இருந்து வந்த வேலைகள் நிரந்தரமாகும். நீண்டகாலமாக இருந்த நோய்கள் விடைபெற்று ஆரோக்கியமான உடல்நிலை காணப்படும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு விரும்பிய இடமாற்றம் ஏற்படும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறும் போது, ஒப்பந்தங்களில் கவனம் செலுத்துவது முக்கியம்.

குடும்பத்தில் அசையாச் சொத்துக்கள் வாங்கும் நிலை உண்டாகும். சிலருக்கு அரசாங்கத்தின் மூலம் நன்மைகள் ஏற்படும்.

நீங்கள் தினந்தோறும் காயத்ரி மந்திர ஜபம் செய்து வருவதுடன் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வருவதால் உங்கள் கவலைகள் தீர்ந்து களிப்புப் பெருகும்.

கும்ப ராசி :

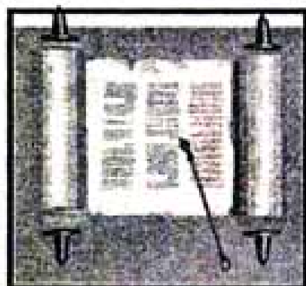


அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

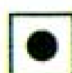
உங்கள் இராசிக்குப் பத்தாமிடத்தில் சூரியனும், புதனும் இணைந்து சஞ்சாரம்

சயாம் நாட்டு மன்னரின் முடி சூட்டு விழாவின் போது 'திருவாசகப் பாடல்' ஒன்றைத் தமிழிலேயே பாடும் வழக்கம் நடைமுறையில் இருக்கிறது!

தகவல் : பா. சுகுணா



Celebrate Your Meal!



with wide range of

SAKTHI®

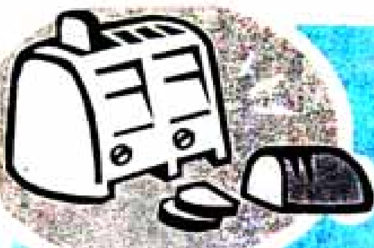
PICKLES

Avakkai Mango,
Cut Mango,
Lime, Lime and Mango,
Tomato,
Garlic, Ginger
Mixed Vegetable,
Mango Thokku and many more!





SAKTHI MASALA (P) LTD., #6, Mamara...



பிரெட் போளி :

தேவையான பொருட்கள் :

பிரெட் - 1 பாக்கெட், வெல்லம் - 1/4 கிலோ, தேங்காய் - 1 மூடி, மைதா - 1/4 கிலோ, ஏலத்தூள் - 1 ஸ்பூன், நெய் - 2 ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை : பிரெட்டை பூப் போன்று மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும். சர்க்கரையைப் பாகு காய்ச்சவும். கெட்டிப்பாகு வந்தவுடன் தேங்காய்த் துருவல், பிரெட் துருவல் இவற்றைப் போட்டு நெய் ஊற்றி ஒட்டாமல் வரும் வரை கிளறி ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்த்து இறக்கி பூரணமாக செய்து கொள்ளவும்.

போளிக்கு செய்வது போல் மைதா மாவைப் பிசைந்து சப்பாத்திக் கல்லில் இட்டு தயார் செய்த பூரணத்தை வைத்துத் தட்டி தோசைக்கல்லில் சுட்டு எடுத்தால் பிரட் போளி ரெடி.

கடலைப் பருப்பு சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. அவர்களுக்கு இந்த பிரெட் போளியைச் செய்து தந்தால் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- சி. இராசலட்சுமி.

செய்வது அனுகூலமான பலன்களைத் தருவதாக இருந்தாலும், மறைமுகமான எதிரிகளின் தொல்லைகளும் இருக்கும். நீங்கள் செய்யும் முயற்சிகளில் நன்மையும், தொல்லையும் கலந்தே காணப்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு விரும்பிய இடமாற்றம் ஏற்படலாம். இதுவரையில் கைக்கு வராமல் இருந்த பணம் கிடைத்துச் சிலருக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படும். வியாபாரிகள் கணிசமான லாபத்தை எதிர்பார்க்கலாம். பணம் அதிகம் புழங்கும் இடங்களில் நம்பிக்கைக்குரியவர்களை அமர்த்துவது நன்மை அளிக்கும். வெளியூர் பயணங்கள் இருக்கலாம்.

குடும்பத்தில் முதியவர்களுக்கு மருத்துவச் செலவுகள் ஏற்படலாம். கடன் கொடுப்பதோ, கடன் வாங்குவதோ தற்சமயம் நல்லதல்ல. சிலருக்கு தெய்வ தரிசனமும் மகான்களின் ஆசிகளும் கிடைக்கும். சுதர்சன ஹோமம் ஒன்றை நடத்தி, வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெறுங்கள்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

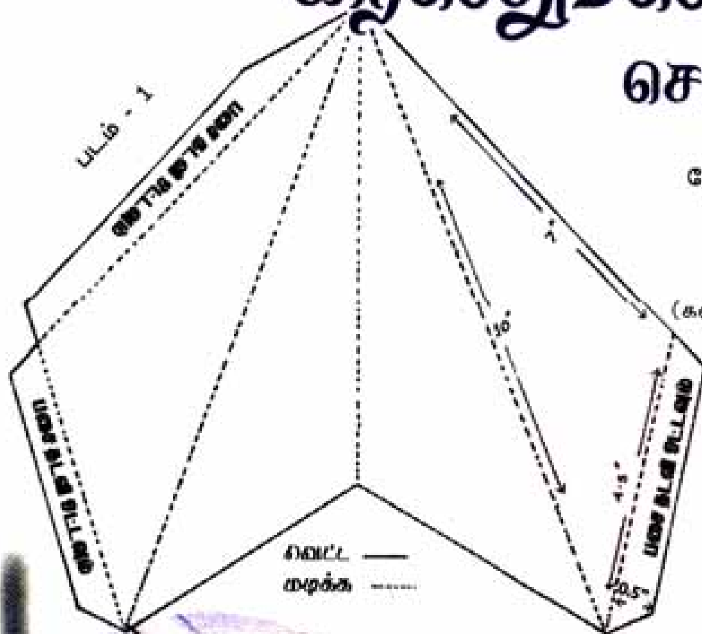
உங்கள் இராசிக்குப் பாக்கியாதிபதியான செவ்வாய், அஷ்டமாதிபதியான சுக்கிரனுடன் இணைந்து உங்கள் இராசிக்கு எட்டாமிடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் நீங்கள் செய்யும் முயற்சிகளில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் உடல்நலத்தில் கவனம் தேவைப்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம் ஏற்பட்டாலும், குடும்பத்தை விட்டுப் பிரியும்படி இருக்கலாம். குடும்பத்தில் பண வரவுக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் தடையிராது. தொழிற்பிரிவினர் தங்கள் தொழிலில் வளர்ச்சியையும், வருமானத்தையும் பெற்று மகிழ்வர்.

குடும்பத்தில் பண நடமாட்டம் இருந்தாலும் முதியோர்களால் மருத்துவச் செலவு ஏற்படும். பெண்களுக்குக் கருப்பை கோளாறுகள் ஏற்பட்டு மருத்துவச் செலவுகள் ஏற்படலாம். குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்னைகள் தோன்றி மறையும். திருமணமாகாத பெண்களுக்குத் திருமணம் நடைபெறும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயருக்கு வெண்ணெய்ச் சாத்தி, துளசி மாலை அணிவித்து வழிபாடு செய்து வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் மறைந்து, இனிய வாழ்வு மலரும்.

வீட்டிலேயே கிறிஸ்துமஸ் ஸ்டார் செய்யலாமே!



தேவையான பொருட்கள் :

கெட்டியான சார்ட் - 1,
ஃபெவிகால் - 100 கிராம்,
ஹேரால்ட் சார்ட் கிளிப் (கடைகளில் கிடைக்கும்) - 2,
வெள்ளி (அ) தங்கக் கயிறு - தேவையான அளவு,
கத்தரிக்கோல், கட்டர் - 1
இனாமல் பெயிண்ட் - விருப்பமான நிறத்தில் 1,
இனாமல் பெயிண்ட் - சில்வர் நிறம் - 1,
வாயகன்ற பாத்திரம் - 1.



செய்முறை :

படம் 1-ல் குறித்துள்ள அளவுகளின்படி, ஒரு பெரிய சார்ட்டில் ஐந்து படங்களை வரைந்து வெட்டிக் கொள்ளவும்.

2. வெட்டிய ஐந்து படங்களிலும் விருப்பமான ஸ்டென்சில் டிசைன் வரைந்து, கட்டர் கொண்டு வெட்டவும்.



3. ஒரு பெரிய வாயகன்ற பாத்திரத்தில் முக்கால் பாகம் தண்ணீரை எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் விருப்பமான, வண்ண இனாமல் பெயிண்டையும், சில்வர் இனாமல் பெயிண்டையும் துளித் துளியாகச் சேர்க்கவும்.

4. வெட்டி வைத்துள்ள ஐந்து படங்களையும்,













• ஜோசப் பிரமோத்

• ஹோல்ட் கார்டு
கிளிப் பொருத்துதல்

ஒவ்வொன்றாக அதில் முக்கி எடுத்து, 'மார்பிளிங் டெக்னிக்' செய்யவும்.

5. ஒருநாள் முழுவதும் நன்கு காயவிடவும்.

6. பின்பு, அதை வரைபடத்தில் காட்டியபடி மடித்துக் கொள்ளவும்.

7. ஒன்றோடு ஒன்றாக 5 கோன்களையும் பெவிகால் தடவி படத்தில் காட்டியபடி ஒட்டவும்.

8. கடைசிப் பக்கத்தை மட்டும் சேர்க்காமல் அதில் துளையிட்டு, ஹோல்ட் கார்டு கிளிப் அடித்து, சில்வர் அல்லது கோல்டு கயிறை இணைக்கவும்.

9. பின்பு, இதை பல்பின் மேல் பொருத்தவும்.

10. ஒளியேற்றி அழகு பார்க்கவும்.





நாமே நம் கைவண்ணத்தில் செய்த அழகிய வண்ண மயமான லிட்டில் ஸ்டார் நம் இல்லத்தில் ஒளி வீசி நம்மை என்றும் மகிழ்விக்கும்.

- பி. ஜோசப் பிரமோத், சென்னை - 4.



குறிப்பு : மார்பிள் பெயிண்டிங்

அகன்ற பாத்திரத்தில் முக்கால் பாகம் தண்ணீர் நிரப்பி அதில் விருப்பமான இரண்டு மூன்று நிறங்கள் எனாமல் பெயிண்டிங் கொஞ்சமாகத் தெளித்து மிதக்க விடவும். அந்தத் தண்ணீரில், வெட்டி வைத்துள்ள ஐந்து ஸ்டார்களின் மேல் பகுதிகளை மட்டும் மேலோட்டமாக அமிழ்த்தி உடனே எடுத்து விட வேண்டும். தண்ணீரில் தெளித்த பெயிண்டிங்க்ஸ் பொட்டு பொட்டாக சார்ட் பேப்பரில் பதிந்து அழகாகக் காட்சியளிக்கும்.





• மார்பிள்
பெயிண்டிங்





படங்கள் : ஸ்ரீஹரி



குமாரி

இரவு மணி பத்தரையாயிற்று. அடுப்படியை நாளைய சமையலுக்கு ரெடி செய்து விட்டு வந்த மீனா அம்மா விரித்து வைத்திருந்த படுக்கையில் சந்தோஷமாக விழுந்தாள்.

ஊருக்குச் சென்று விட்டு, மூன்று நாள் கழித்து திரும்பி வரும் தன் காதலன் குணாவை நாளை சந்திக்கப் போகும் காரணத்தை மனத்திரையில் ஓட விட்டாள்.

அம்மா - தன் காதல் திருமணத்தை ஏற்பாளா? உள்ளூர ஏற்றாலும், உற்றார், உறவினர், ஊராருக்கு பயந்து வெளிப்படையாக ஏற்க மறுப்பாள். தீராத நோயோடு, மூர்க்க குணத்தோடு, மிருகத்தினும் கீழாக தன் தந்தை தாய்க்கு இழைத்த கொடுமைகளையும், அவர் உயிரோடு இருந்தவரை வாழ்க்கை எத்தனை நரகமாய் இருந்தது என்பதையும் எண்ணிப் பார்த்தாள். அம்மா எப்பொழுதும், "என் வாழ்க்கை போல், உன் வாழ்க்கை அமையக் கூடாது. நீ படித்தால்தான் உன் வாழ்க்கையை உன் விருப்பத்திற்கு ஏற்றபடி அமைத்துக் கொள்ள முடியும். நன்றாகப் படித்து நல்ல வேலையை முதலில் தேடிக் கொள். உன் காலில் நீ நிற்க வேண்டும்" என்று கூறுவாள்.

அப்பா இறந்த பிறகு குடும்பத்தில் ஏற்பட்ட பணக்கஷ்டத்தின் காரணமாக கல்லூரிப் படிப்பு அவளுக்குக் கிட்டவில்லை. வேலை தேட ஆரம்பித்தாள். அக்கம், பக்கத்தாரிடமிருந்து இரவல் வாங்கிய ஆங்கிலப் புத்தகங்கள் மற்றும் நாளிதழ்களின் வாயிலாக தன் பொது அறிவையும், ஆங்கில அறிவையும் நாளும் வளர்த்துக் கொண்டாள். நிலையான நல்ல வேலை கிடைக்கும் வரை ட்யூஷன், தையல் வேலை என்று சிறு வகையில் அம்மாவுக்கு உதவி வந்தாள். பலன், பட்டப் படிப்பு படித்த பலருக்குக் கிடைக்காத அரசுப் பணி வெறும் பள்ளிப் படிப்பு மட்டுமே முடித்திருந்த இவளுக்கு சர்வீஸ் கமிஷன் தேர்வு மூலமாகக் கிடைத்தது.

குணாவை அங்குதான் கண்டாள். அவன் அதே அலுவலகத்தில் வேறு பிரிவில் வேலை செய்து வந்தான். அவன் அடிக்கடி இவளையே பார்த்தவாறு இருப்பதை யதேச்சையாகத் திரும்பும் நேரங்களில் கண்டிருக்கிறாள். அவள் வயதுக்கு ஆண்களைக் கண்டால் வர வேண்டிய மனக்கிளர்ச்சியோ, காதல் வயப்படுதலோ ஏனோ அவளுக்கு வரவேயில்லை.

ஒருநாள் கூட வேலை செய்யும் தோழி விமலா, "மீனா, நீ குணாவைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறாய்?" என்று திடீரென கேட்டாள். "என்ன நினைக்க இருக்கிறது? என்னைப் பொறுத்தவரை நல்ல மனிதர். நல்ல ஊழியர். உங்களைப் பொறுத்தமட்டில் நல்ல நண்பரும் கூட என்றுதான் நினைக்கிறேன்" என்றாள்.

"குணா உன்னைக் காதலிப்பதாக நீ எப்பொழுதும் உணர்ந்ததில்லையா? அவன் எப்பொழுதும் உன் நினைவாகவே இருக்கிறான். குணா என்னிடம் நட்பாகப் பழகுவதே உன்னைத் தினமும் நெருக்கத்தில் பார்க்



கத்தான். காதலை இத்தனை பொறுமையாகக் கட்டிக் காக்கும் மன இயல்பு உள்ள அவன் நல்லவனாகத்தானிருப்பான். உன் குடும்பச் சூழ்நிலையில் பெரியவர் பார்த்து வைக்கும் கல்யாணம் என்றால், உன் அம்மாவால் அத்தனை பெரிய பாரத்தை எப்படிச் சுமக்க முடியும்? நீ சம்பாதித்து பணம் சேர்த்து கல்யாணத்திற்குத் தயாராகும் பொழுது நீ கல்யாண வயதைத் தாண்டியிருப்பாய். நான் உன்னைக் கட்டாயப் படுத்தவில்லை. நன்றாக யோசித்து முடிவெடு. குணா நல்ல குடும்பத்து பையனாகத் தான் தெரிகிறான்" என்றாள்.

தனக்காக இத்தனை நாள் தவம் காத்த அவன் மீது அதன் பிறகுதான் அவளுக்குக் காதல் கசிய ஆரம்பித்தது. வெளியில் தினமும் பார்த்துப் பேசி, பழக ஆரம்பித்து மூன்று மாதங்கள் ஓடி விட்டன. முதன் முறையாக மூன்று நாள் பிரிவிற்குப் பின் நாளை அவனைக் காண இருக்கும் அந்த கணத்திற்கு ஏங்கி நித்திரையில் விழுந்தாள்.

இதோ - அவள் முன்னே அவளது குணா. அவனைப் பார்த்த மாத்திரத்தில் காதல் கதகதப்பு உடலுக்குள் ஊர்ந்தது.

"என்ன மீனா - இந்த மூன்று நாள் பிரிவு உனக்கு எப்படி இருந்தது?" என்றான்.

"எப்படி இருந்தது என்பதை பிறகு சொல்கிறேன். ஊரில் நடந்த விஷயங்களைப் பற்றி முதலில் கூறுங்கள்" என்றாள்.

"என் தங்கையின் கல்யாணம் உறுதியாகி விட்டது. அடுத்ததாக நம் கல்யாணத் திட்டங்கள்தான்" என்று கண் சிமிட்டினான். "இந்த மூன்று நாள் முடிந்து உன்னை எப்பொழுது பார்ப்போம் என்றாகி விட்டது" என்றான்.

"எனக்கும்தான். இந்த மூன்று நாளும் ஜடமாகத்தான் ஆபீஸ் போய் வந்தேன்" என்றாள் இவள்.

"என் மேல் உனக்கு அத்தனை காதலா? உம்... சொல்லு" என்றவன், "நம் கல்யாணத்திற்குப் பின் உன் வேலையை விட்டு விடச் சொன்னால், விட்டு விடுவாயா?" என்றான்.

யாரோ எதிர்பாராது பொட்டில் அறைந்தாற்போல் உணர்ந்தாள் மீனா. என்ன... என்ன கூறுகிறான் இவன். நிதானித்தாள். 'வேலையை விடுவதா, கஷ்டப்பட்டு படித்து, கிடைத்த இந்த வேலையை விடுவதா?' தன் பதிலுக்காகப் பார்வையைக் கூர்மையாக்கியிருந்த அவனை ஏறிட்டாள்,

"உங்களை விட்டாலும் விடுவேன். என் வேலையை மட்டும் விட மாட்டேன்" என்றவள் விடுவிடுவென்று நடந்தாள். அவன் திகைப்பு மாறாது அவள் சென்ற திசையையே வெறித்து நின்றான்.●

மினி கட்டுரை!

அதிகம் சிரிப்பது ஆண்களா? பெண்களா?

ஏன்?

எதற்காக?

இதைப் பற்றி மினி கட்டுரை எழுதியனுப்புங்களேன். (போஸ்ட் கார்டு போதுமே!) பரிசும் காத்திருக்கு.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32. கடைசி தேதி : ....?!

(ஆர்.)

நாம் சிறுவர்களாக இருந்த போது, யாரேனும் நாம் சாப்பிடும் தின்பண்டங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பினால், உடனேயே காக்காய்க் கடி கடித்துக் கொடுத்தோம்... கொடுத்தவரும் கிடைத்தவரும் மகிழ்ந்தோம். வளர்ந்த பிறகு வந்த வாழ்க்கை ஓட்டத்தில் ஒருவருக்கொருவர் காக்காய்க்கடி கொடுக்கும் அளவுக்குக் கூட நமது எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்வது இல்லை. 'நான் என்னுடைய, எனக்கே எனக்கு...' இப்படியிருக்க, இதுவரை யாருமே அறிந்திராத அற்புதப் பொக்கிஷமான 108 நாமங்களால் ஆன மஹாலக்ஷ்மி துதி ஒன்றினை நம்மோடு மனமாரப் பகிர்ந்து கொண்டுள்ள வாசகி திருமதி அனந்தலக்ஷ்மி சுப்ரமணியன் அவர்களது பண்பட்ட உள்ளத்திற்கு மங்கையர் மலர் சார்பில் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

சுத்த லக்ஷ்ம்யை புத்தி லக்ஷ்ம்யை வரலக்ஷ்ம்யை நமோநம:

நமஸ்தே ஸௌபாக்ய லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
வசோலக்ஷ்ம்யை காவ்யலக்ஷ்ம்யை கானலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே ச்ருங்கார லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
தனலக்ஷ்ம்யை தான்யலக்ஷ்ம்யை தராலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே அஷ்டைச்வர்ய லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
க்ருஹலக்ஷ்ம்யை க்ராமலக்ஷ்ம்யை ராஜ்ய லக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே ஸாம்ராஜ்ய லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
சாந்தி லக்ஷ்ம்யை தாந்தி லக்ஷ்ம்யை க்ஷாந்தி லக்ஷ்ம்யை
நமோ அஸ்த்வாத்மானந்த லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
ஸத்ய லக்ஷ்ம்யை தயா லக்ஷ்ம்யை ஸௌக்ய லக்ஷ்ம்யை
நம : பாதிவ்ரத்ய லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
கஜலக்ஷ்ம்யை ராஜலக்ஷ்ம்யை தேஜோ லக்ஷ்ம்யை
நம : ஸர்வோதகர்ஷ லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
ஸத்வலக்ஷ்ம்யை தத்வலக்ஷ்ம்யை போத லக்ஷ்ம்யை



லக்ஷ்மி ஸ்துதி

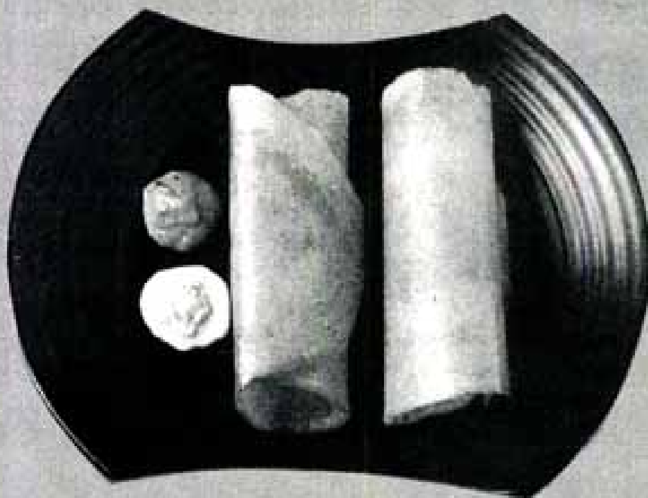
இந்த மஹாலக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரம் பழைய கையெழுத்துச் சுவடியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. இதைப் படிப்பதால், லக்ஷ்மி கடாக்ஷம், ஐச்வர்யம், சந்தான ப்ராப்தி, மற்றும் எல்லா க்ஷேமங்களையும் அடையலாம். ஸ்ரீயின் அருள்மழை தொடர்கிறது! ஒவ்வொரு வரியுடனும் நமோ நம: சேர்த்துச் சொல்லவும்.

நமஸ்தே விஞ்ஞான லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
ஸ்தைர்யலக்ஷ்ம்யை வீர்யலக்ஷ்ம்யை தைர்யலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே அஸ்த்வெளதார்ய லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
ஸித்திலக்ஷ்ம்யை ருத்திலக்ஷ்ம்யை வித்யாலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே கல்யாண லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
கீர்த்திலக்ஷ்ம்யை மூர்த்திலக்ஷ்ம்யை வர்ச்சோலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தேத்வனந்தலக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
ஜபலக்ஷ்ம்யை தபோலக்ஷ்ம்யை வ்ரதலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே வைராக்ய லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
மந்த்ர லக்ஷ்ம்யை தந்த்ரலக்ஷ்ம்யை யந்த்ரலக்ஷ்ம்யை
நமோ குருக்ருபாலக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
ஸபாலக்ஷ்ம்யை ப்ரபாலக்ஷ்ம்யை கலாலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே லாவண்யலக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
வேதலக்ஷ்ம்யை நாத லக்ஷ்ம்யை சாஸ்த்ரலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே வேதாந்தலக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
க்ஷேத்ரலக்ஷ்ம்யை தீர்த்தலக்ஷ்ம்யை வேதிலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே ஸந்தான லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
யோகலக்ஷ்ம்யை போகலக்ஷ்ம்யை யக்ஞலக்ஷ்ம்யை
க்ஷீரார்ணவ புண்யலக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
அன்னலக்ஷ்ம்யை மனோலக்ஷ்ம்யை ப்ரக்ஞாலக்ஷ்ம்யை
விஷ்ணுவக்ஷோபூஷ லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
தர்மலக்ஷ்ம்யை அர்த்தலக்ஷ்ம்யை காமலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே நிர்வாணலக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
புண்யலக்ஷ்ம்யை க்ஷேமலக்ஷ்ம்யை ச்ரத்தாலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தேசைதன்யலக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
பூலக்ஷ்ம்யை தே புவர்லக்ஷ்ம்யை ஸுவர்லக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே த்ரைலோக்யலக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
மஹாலக்ஷ்ம்யை ஜனலக்ஷ்ம்யை தபோலக்ஷ்ம்யை
நம : ஸத்யலோக லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
பாவலக்ஷ்ம்யை வ்ருத்திலக்ஷ்ம்யை பவ்யலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே வைகுண்ட லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
நித்யலக்ஷ்ம்யை ஸத்யலக்ஷ்ம்யை வம்சலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே கைலாஸ லக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
ப்ரக்ருதி லக்ஷ்ம்யை ஸ்ரீலக்ஷ்ம்யை ஸ்வஸ்திலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே கோலாகலலக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
சக்திலக்ஷ்ம்யை பக்திலக்ஷ்ம்யை முக்திலக்ஷ்ம்யை
நமஸ்தே த்ரிமூர்த்திலக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை
நமச் சக்ரராஜலக்ஷ்மியை ஆதிலக்ஷ்ம்யை
நமோ ப்ரம்மானந்தலக்ஷ்ம்யை மஹாலக்ஷ்ம்யை நமோ நம



ISO 9001:2000
CERTIFIED COMPANY

"ஆசை, தோசை..."



SOWBAGHYA®
The Grinder People

ஆசைபட்ட உடனே தோசை வேணுமா ? இருக்கவே இருக்கு சௌபாக்யாவின் சக்தி டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர். உலகத்தர தொழில்நுட்பம், உபயோகிப்பது மிக மிக எளிது. பார்க்கவும் ரொம்ப ஸ்மார்ட். இந்த மொறு மொறு தோசைய யாராவது கேட்டா சொல்லத் தோணும் "**ஆசை, தோசை**".











110 volts & 60 Hz available for USA & Canada

எண்ணற்ற மாடல்கள்...
பல அளவுகள்...பல வண்ணங்கள்...

சௌபாக்யா

Erode:
314, Perunthurai Road,
Erode - 638 011.
Ph: 91-424-2260245, 2269965

Chennai
32/A, North Usman Road, T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: 91-44-28343547, 28342908. Fax: 91-44-52023926.
5, Hasthinapuram Main Road, Chrompet, Ph: 2223 4420

Bangalore:
162, Veerapillai Street,
Bangalore - 560 011.
Ph: 91-80-25320627

Dubai:
Hadi Enterprises,
P.B. No. 5833 Dubai UAE
Ph: 00 97 1434 70310

Sri Lanka:
Good Value Distributors
(Easwaran Brothers)
Colombo, Sri Lanka

Singapore:
Anacona Pte. Ltd
128, Dunlop Street,
Singapore - 209 447

USA:
Diamond Trading Inc.,
120, Stryker Lane, Suite 109,
Hills Brow, New Jersey.



உற்சாகமாகச் சொல்வோம், ஹாய்!

குளிர்சாதனப் பெட்டி, வாஷிங்மெஷின், மிக்ஸி, கிரைண்டர், வேக்யூம் க்ளீனர் என்று எத்தனை வசதிகள் இருந்தாலும், குழந்தைகளுடன் பொழுது போக்குவதற்குக் கூட நேரமே கிடைப்பதில்லையே என்பதுதான் வேலைக்குச் செல்லும் பலரின் புலம்பலாக உள்ளது. இதை எப்படிச் சமாளிப்பது? முதலில் எந்தெந்த வேலைக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை அறிய வேண்டும். வாழ்க்கையின் இக்கட்டான நேரங்களை ஒழுங்குபடுத்தி, சந்தோஷத்திற்காகவும் நேரம் ஒதுக்குவதற்கான சில வழிமுறைகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம் -

வாழ்க்கையை எளிமையாக்க வேண்டும்!

சரியான ஆரம்பம் :

காலையில் கணவர், குழந்தைகளை அலுவலகத்திற்கும் பள்ளிக்கும், கிளம்ப வைத்து, நாமும் அவசரமாகக் கிளம்ப வேண்டிய நேரத்தில் குழந்தைகள் புத்தகத்தைக் காணவில்லை, சீருடை சரியாக இல்லை, ஷூ பாலிஷ் போடவில்லை என்றும், கணவரோ சாக்ஸைக் காணவில்லை என்றும் ஏதாவது குறை சொல்லிக் கொண்டு, கிளம்பும் நேரத்தில் டென்ஷனை ஏற்படுத்தி மூடையே கெடுத்து விடு வதால், அன்று முழுவதும் உற்சாகமே இல்லாமல் இருக்க வேண்டி இருக்கும். இந்தச் சூழ் நிலையைக் கொஞ்சம் முயன்றால், மிகவும் இனிமையாக மாற்ற முடியும்.

முதல் நாள் இரவே, படுக்கப் போகுமுன், குழந்தைகளுக்குத் தேவையான புத்த கங்கள், துணிமணிகள், ஷூ, சாக்ஸ், பென்சில் என்று சகலமும் சரியாக உள்ளதா என்பதைச் சரிபார்த்து விட்டுப் படுத்தாலே போதும். அதே போல் நமக்குத் தேவை யானவற்றையும் எடுத்து வைத்து விட வேண்டும். சாவிகளை எப்பொழுதும் ஒரே இடத்தில் வைக்க வேண்டும். ஒரு வருடத் தில் குறைந்தது 16 மணி நேரங்களை நாம் தொலைந்த சாவியைத் தேடுவதற்காகவே செலவிடுவதாக ஓர் ஆய்வறிக்கை கூறு கிறது!



வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

தேவையற்றதை ஒதுக்க வேண்டும்

பழுதாகிப் போன பழைய பொருட் களை அடிக்கடி தூசு தட்டி பாதுகாத்து வைப்பது நேரத்தை வீணாக்குகிறது. நாற் காலி முதல் நாம்





மழை நீரின் வேகம் என்ன தெரியுமா? மணிக்கு 11 கி.மீ. இந்த வேகத்தில்தான், வானிலிருந்து மழைத் துளிகள் பூமியை நோக்கி வந்தடைகின்றன.

- ஆர். மீனாட்சி

உபயோகப்படுத்தும், ரவிக்கை அல்லது செருப்பு வரை, எதுவாக இருந்தாலும், பழையதாகிப் போய் பயன்படுத்த முடியாத நிலையில் இருந்தால், அவற்றை உடனே அப்புறப் படுத்துவதில் எந்தத் தயக்கமும் காட்டக் கூடாது. மீந்து போன பழைய உணவு முதல், கலர் பேப்பர்கள் அல்லது ரிப்பேர் செய்ய அதிக செலவாகக்கூடிய வாகனங்களோ எதுவாக இருந்தாலும் தேவையில்லாமல் பாதுகாத்து வைக்கக் கூடாது. என்றாவது ஒரு நாள் தேவையாய் இருக்கும் என்று எண்ணி சேமித்து வைக்கத் தொடங்கினால், பிறகு அதற்கென்று தனியாக ஒரு குடோன் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டியிருக்கும்!

வீட்டைச் சுத்தப்படுத்த முடிவெடுத்தால் எல்லாவற்றையும் இழுத்துப் போட்டு ஒரே நாளில் சுத்தம் செய்ய எண்ணாமல், ஒரு நாளைக்கு ஓர் அறை என்று, சுத்தம் செய்தால் சிரமம் தெரியாது. செருப்பு, குடை, கைப்பை போன்றவற்றை அதற்குரிய இடத்தில் சரியாக வைக்க வேண்டும். குழந்தைகளையும் அதே போல் பழக்கி விட வேண்டும்.

காசை சேமிப்பதாக நினைத்து நேரத்தை வீணடிக்கக் கூடாது :

நம்மில் பலர் பணத்தின் மதிப்பை உணர்ந்த அளவிற்கு, நேரத்தின் மதிப்பை உணர்வதில்லை. பணம் போனாலும் கூடத் திரும்பவும் சம்பாதித்துக் கொள்ளலாம். சில நேரங்களில் நாம் குறைந்த அளவு பணத்தை மிச்சப்படுத்துவதற்காக நிறைய நேரத்தைச் செலவிடுவதற்குத் தயங்குவதில்லை. உதாரணமாக ஏதாவது ஒரு பொருள் வாங்க வேண்டுமென்றால், பல கடைகளுக்கு ஏறி இறங்கி விலை கேட்டு கடைசியில் வெகு குறைந்த வித்தியாசத்திற்காக, பல மணி நேரங்களை வீணடித்து விட்டு வருகிறோம். இதனைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வீட்டு வேலைகளில் குழந்தைகளையும் பழக்க வேண்டும் :

குழந்தைகளை சிறு வயதிலிருந்தே அந்தந்த வயதிற்கு ஏற்றவாறு வீட்டுக் காரியங்களைச் செய்யப் பழக்க வேண்டும். மூன்று முதல் நான்கு வயதுக் குழந்தைகளை தண்ணீர் எடுத்துக் கொடுப்பது, வளர்ப்பு மிருகங்களுக்கு உணவு கொடுப்பது, ஐந்து முதல் ஏழு வயது குழந்தைகளை, டேபிளை ஒழுங்குபடுத்துவது, படுக்கை விரிப்பைச் சரிசெய்வது போன்ற வேலைகளைச் செய்யப் பழக்கலாம்.

நம் வாழ்க்கையில் நாம் அதிகமாக வீணடிக்கக்கூடிய நேரம் டி.வி பார்ப்பது தான். நல்ல, தேவையான நிகழ்ச்சிகள் பார்ப்பதற்காக மட்டும்தான் தொலைக் காட்சிப் பெட்டியைப் போட வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் அது, பல மணி நேரங்கள் நம்மைச் செயலிழக்கச் செய்து, உட்கார வைத்து விடும்.

இவ்வாறு சேமிக்கக்கூடிய நேரங்களை நம் விருப்பப்படி, குழந்தைகளுடன் வெளியே செல்வதற்கோ, தோட்ட வேலை பார்ப்பதற்கோ, நண்பர்களைச் சந்திப்பதற்கோ இப்படி எதற்கு வேண்டுமானாலும் சந்தோஷமாகச் செலவழித்து, நம்முடைய பாட்டரியை ரீசார்ஜ் செய்து கொண்டு, அடுத்த நாளைக்குரிய சக்தியைப் பெறலாம்!

- **பவளசங்கரி**

பார்த்த ஞாபகம் இல்லையோ?

எங்கேயோ பார்த்த மாதிரி இருக்கு. ஆனா பெயர் ஞாபகத்துக்கு வரலியே? பெயர் என்ன? என்று மண்டையைப் போட்டுக் குடைந்து கொள்வோம். இது அடிக்கடி நடக்கும் விஷயம்தான். பொதுவாக நாம் சந்திக்கும் அத்தனை பேர்களின் பெயர்களையும் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வது என்பது கடினமான செயலே!

வேலையில் இருப்பவர்களுக்கும், பொது வாழ்வில் ஈடுபடுகிற வர்களுக்கும் பெயர் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வது என்பது பெரிய விஷயமாகத்தான் இருக்கிறது. ஓர் அலுவலக மேலதிகாரி தன் கீழிருக் கும் நூறு பேர்களின் பெயர்களையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள முடியுமென்றால் அது பெரிய வரப்பிரசாதமே! ஏன் நம் ஆசிரியர் ரேவதி சங்கரனையே எடுத்துக் கொள்ளுங் களேன். செக்யூரிட்டியின் பெயரைக் கூட ஞாபகம் வைத்துக் கொண்டு, "என்ன சிவலிங்கம் எப்படியிருக்கீங்க?" என்று விசாரித்து அசரடிப்பார். 'இது எப்படி?' என்று இன்டர்நெட் டில் நுழைந்து குடைந்ததில் பல தகவல்கள் இந்த 'ஞாபக சக்தியை'ப் பற்றிக் கிடைத்தன. பொது வாக நாம் சந்திக்கும் நபர்களின் பெயரை ஞாபகம் வைத் துக் கொள்ள கீழ்வரும் யுக்திகளைக் கையாளலாம்!

முழு ஈடுபாடு!

முதலில் நமக்கு ஒருவர் அறிமுகம் ஆகும் பொழுதும் அல்லது இன்னொருவரால் அறிமுகம் செய்யப்படும் பொழுதும் எந்தவித ஆர்வமும் காட்டாமல் மெத்தனமாக இருந்து விடுகிறோம். பின்னால் பெயர் ஞாபகத்திற்கு வர வில்லையே என்று முழிப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. இதைத் தவிர்க்க அறிமுகம் ஆகிற அந்த நேரத்தில் உங்களது முழு கவனத்தையும் அதில் செலுத்த வேண்டும்.

தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது

நீங்கள் முக்கியமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது உங்களுக்கு அறிமுகமாகிறவர் எப்படி அழைக்கப்படுகிறார் என்று. "இவங்கதான் 'தமிழ்' மேடம்" (முழுப் பெயர் 'தமிழ்ச் செல்வி' யாக இருக்கலாம்) என்று அறிமுகப்படுத்தப்பட் டால் அந்த சுருக்கப் பெயரை எளிதாக ஞாபகம் வைத்துக் கொண்டு விடுங்கள்!

முகத்தில் பெயரைப் படியுங்கள்!

உங்களுக்கு அறிமுகமாகும் நபரின் பெயரை, அவரது முகத்தில், உங்களுக்கு விருப்பான கலரில் எழுதுவது போல் கற்பனை செய்து கொள்வ துதான் இருப்பதிலேயே சக்திவாய்ந்த யுக்தி. உதா: - 'சுதா' என்றால், அவரின் நெற்றியில் 'சுதா'

இன்டர்நெட்டில் மாதம் ஒரு தகவல்!



என்று எழுத்து வடிவில் எழுதிக் கொண்டு விடுங்கள். எப்பொழுது சுதா வைப் பார்த்தாலும் நெற்றியில் அவர் பெயர் எழுத்து வடிவில் வந்து உடனடி யாக நம் ஞாபகத்திற்கு வந்து விடும்.

தொடர்பு ஏற்படுத்துதல்

ஒருவரின் பெயரை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள அவரது பெயரை வேறு ஒரு பிரபலமான நபருடனோ அல்லது பிம்பத்துடனோ தொடர்புபடுத்திக் கொண்டால் ஞாபகம் இருக்கும். உதா: இந்திரா என்றால் முன்னாள் பாரதப் பிரதமர் இந்திரா காந்தியை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். அல்லது இந்திரா திரைப்படப் பெயரைத் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்கலாம்.

அடிக்கடி ஞாபகப்படுத்துதல்

ஒருவரிடம் முதல் முதலாகப் பேசும் பொழுதே அவரது பெயரை அடிக்கடி நினைவில் கொண்டு வாருங்கள். பேசும் பொழுது இடையிடையே அவருடைய பெயரைப் பயன்படுத்தத் தவறாதீர்கள். லதா நீ இதை எழுதி விட்டாயா? 'லதா உன்னுடன் பேசியது சந்தோஷமாக இருக்கிறது' - இப்படி.

டைரியில் எழுதி வைத்துக் கொள்ளலாம்

புதிய நபர் அறிமுகமாகும் பொழுது அவருடைய பெயர், விலாசம் இவற்றை எழுதி வைத்துக் கொண்டு அடிக்கடி அதைத் திருப்பிப் பார்த்தோமென்றால் யார் இவர்? எங்கு பார்த்தோம் போன்ற விவரங்கள் நம் மனதில் பதிந்து விடும்.

மேற்சொன்ன யுக்திகளைப் பயன் படுத்தி வந்தோமானால் நம்முடைய ஞாபக சக்தி படிப்படியாக முன்னேற் றம் காணும். இப்படியெல்லாம் செய்தும் உங்களால் ஒருவரை அடையாளம் காண முடியவில்லையென்றால் நேரிடை யாகவே அவரிடம் பெயரைக் கேட்டு விடுங்கள்!

"உங்களை நல்லா ஞாபகம் இருக்கு. ஆனால் பெயர்தான் மறந்து போச்சு."

- சாந்தி ரங்கராஜன்



மனம்

ஆறு மணியானால் அடுப்பங்கரை
அதே காபி, அதே குக்கர்!
சே!
அலுத்துக் கொண்டது மனம்.

'கூ, கூ...' என்றொரு குட்டிக் குருவி
கலைத்தது என் சிந்தனையை!
கம்பிக் கதவில் உட்கார்ந்து கொண்டு
கண்ணிமைக்காமல் பார்த்தது என்னை!

'கூ கூ' என்று பதில் கொடுத்தேன்!
விடை கிடைத்துவிட்ட திருப்தியில்

குட்டிச் சிறகை விரித்து பறந்தது வானில்!
கூடவே என் மனமும் சிறகடித்துப் பறந்தது!

எத்தனை கோடி இன்பம் வைத்தாய் இறைவா!
எனக்கு அடுப்பங்கரையே அழகாய்த்
தெரிந்தது இப்போது!

- ஜெயஸ்ரீ ரங்கராஜன்.

நானே செய்வேன்!

முற்றிலும் புதிய அமிர்த்தா; 3E கிரைண்டிங் டெக்னாலஜியுடன்.

ஈஸி, எஃபக்டிவ், எக்னாமிக்கல்.

அமிர்த்தாவை தேர்ந்தெடுங்கள். இதன் 3E டெக்னாலஜி தரமான மாவினை எளிதில் அரைத்திட உங்களுக்கு உதவும். கற்கள் பொருத்தப்பட்ட இதன் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் டிரம் எடைகுறைவானதால் எளிதாக கையாளலாம். மிக சக்தி வாய்ந்த இதன் மோட்டார் நீண்ட நாள் உழைப்புடன் மாவு அரைப்பதிலும் அதிக திறன் படைத்தவைகள். அனைத்திற்கும் மேலாக இதன் விலையும் நிச்சயம் எக்னாமிக்கல்தான்.



AMIRTHAA™
tabletop wet grinder
« Let it assist you »

உங்கள் குழந்தையும் நிச்சயம் சொல்லும் : "இனி நானே செய்வேன்".

• 2 litres capacity • High quality ABS plastic body • Space saving design • Low power consumption

2 YEAR WARRANTY ON GRINDER | **5** YEAR WARRANTY ON MOTOR | **Optional attachments:** Coconut scraper and Atta kneader

Available at all leading out lets

For more details: Chennai, Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot-Ph: 044-26481013, Pondicherry-Ph: 0413-2234342, Thanjavur-Ph: 04362-2339561, Trichy Ph: 0431-2700728, 94434 78065, Madurai-Ph: 0452-2350488, 98425 93362, Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.-Ph: 04652-2245475, Salem- Ph: 98427 66377, Tirupur, Coimbatore & Nilgiris Ph: 0422-2314975, Bangalore-Ph: 080- 26631697, Hyderabad & Vizag-Ph: 040-24753198, Vijayawada-Ph:0866-2438403, Kurnool-Ph:08518-227474, Nellore-Ph:0861 2319066, Calicut-Ph:0495-2367333, Delhi-Ph:011 25722320,

Mfd. by: **MinitEngineers(I)P.Ltd.**, Erode-638004, TamilNadu, Ph:0424-2227050, 2214259 e-mail:minit@amirthaa.com



சர்க்கரை நோயை விரட்ட ஒரு பொம்மலாட்டம்!

உலக ஜனத்தொகையில் நாம் முதலிடத்தை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருப்பதைப் போல் சர்க்கரை நோயிலும் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறோம். இரண்டுமே ஆபத்தானவை!

மக்கட் தொகைப் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முயற்சிகள் நாடெங்கும் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. அதே போல சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டுக்கும் ஆங்காங்கு விழிப்புணர்ச்சி முகாம்கள், பயிற்சிகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

அவ் வகையில் புதுமையான முறையில் பொம்மலாட்ட நிகழ்ச்சியை, சுற்றி உள்ள கிராமங்களில் நடத்திக் காண்பித்து வருகிறது செங்கல்பட்டு "ஸ்ரீரங்கா மருத்துவமனை".

இம் மருத்துவமனையில் உள்ள செவிலியர்களை இதில் ஈடுபடுத்தி அவர்களுக்குச் சிறப்பான பயிற்சிகளையும் கொடுத்துள்ளனர்.

இதுபற்றி இம் மருத்துவமனையின் இயக்குநர் டாக்டர் பிச்சுமணி அவர்களிடம் கேட்ட போது :

"**க**டந்த மூன்று ஆண்டுகளில், செங்கற்பட்டு மற்றும் அதனைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட இலவச முகாம்களை நடத்தி 15,000க்கும் மேற்பட்ட நோயாளிகளுக்குச் சர்க்கரை நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தினோம். சர்க்கரை நோய் பற்றிய விளக்கங்கள் மிகவும் எளிய முறையிலும், கிராம மக்கள் புரிந்து கொள்ளும் வகையிலும் இருந்தால் நல்லது என்று எண்ணிய போது நமது பழமையான கிராமியக் கலையான பொம்மலாட்டத்தின் மூலம் இந்தச் சர்க்கரை நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாமே என்று முடிவு செய்தோம்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் சாப்பிடக்கூடிய காய்கறிகளும், பழங்களும் தாங்களே பேசுவது போல் இந்த பொம்மலாட்டக் காட்சிகளை வடிவமைத்துத் தந்தனர் திரு சபரி கிருஷ்ண மூர்த்தியும், கார்டூனிஸ்ட் ஸ்ரீகாந்த் அவர்களும்.

அதே போல், மக்களுக்கு எளிதாகப் புரியும் வகையில் சினிமா மெட்டுகளிலேயே சர்க்கரை நோய் பற்றிய பாடல்களையும் வடிவமைத்துச் சிறப்பாக நிகழ்ச்சியை நடத்தி வருகிறோம்.

இந்த பொம்மலாட்ட நிகழ்ச்சி, வாழ்க்கை முறைகளைப் படம்பிடித்துக் காட்டுவது போல் அமைந்துள்ளதால் மக்களுக்கு எளிதில் புரிகிறது. பொம்மைகளை இயக்குவதற்கும், வசனங்களைப் பேசி நிகழ்ச்சிகளை நடத்துவதற்கும் மருத்துவமனையின் ஊழியர்களும், சர்க்கரை நோய் சிகிச்சை மையத்தின் குழுவினரும் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டு வருகின்றனர்" என்று சொன்னார் பிச்சுமணி.

- ஜெயந்தி சேகர்



அன்பு வட்டம்



பி.கே. வரதராஜன், ஹைதராபாத்.

அன்றைய ஆழ்வார்களும், நாயன்மார்களும் தங்கள் ஆன்மிக இல்லங்களாக போற்றி வழிபட்ட ஆலயங்கள் எல்லாம் இன்றைய மக்களின் பரிகார இல்லங்களாக மாறியமைக்கு காரணம் என்ன என்று அறியலாமா?

காற்றில் விரவியுள்ள ஒலி-ஒளி



அலைகளை வானொலியில், தொலைக்காட்சியில் பார்க்க முடிகிறது. அது போலவே எங்கும் விரவி உள்ள பரம்பொருளின் அருளை, அன்று ஆழ்வார்களும், நாயன்மார்களும் ஆன்மா லயிக்கும் இடமான ஆலயங்களில் உணர்ந்து வழிபட்டனர். ஆனால் இன்றோ, வழிபாடு என்றாலே, 'வாழ்க வையகம்' என்ற உலகளாவிய நல்ல எண்ணம்தான் என்பது மாறி, "எதைத் தின்றால் பித்தம் தெளியும்?" என்று அங்குமிங்கும் ஓடிக் கலங்கிப், 'பரிகாரம்' என்ற மூடநம்பிக்கையில் தன்னையும், தன் குடும்பத்தவரையும் மூழ்கடித்துக் கொண்டிருக்கும் இல்லத்தரசிகளே இன்றைய நிலைக்குக் காரணம். 'வீட்டில் நீ வணங்கும் தெய்வம் உன்னைக் கைவிடாது' என்ற நம்பிக்கை இருந்தாலே போதும் நடப்பவை நல்லவையாகும்.



சென்னை - 24, லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.

படித்ததினால் அறிவு பெற்றோர் ஆயிரம் உண்டு. பாடம் படிக்காத மேதைகளும் பாரினில் உண்டு. தங்கள் நினைவுக்கு வரும் படிக்காத மேதை யாரோ? (எத்தனை இனிமையான பாடல்?)

படிக்காத மேதைகள் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருந்து வந்தார்கள் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. அவர்களுக்குத் தெரியாத விஷயமோ, மருத்துவமோ, எமையலோ கிடையாது. ஆனால், உங்கள் கேள்விக்கு என் பதில், கர்மவீரர் காமராஜர் அவர்கள்தான். சீனப்போரின் போது எங்கள் கல்லூரியில் வந்து அவர் பேசியது அத்தனை பேரையும் வீறு கொண்டு எழச் செய்தது மறக்க முடியாது.

பா. உமா, சென்னை - 4.

நான் வேத-கோஷங்கள் முழுங்கிக் கொண்டிருக்கும் கிராமங்களில் பிறந்து வளர்ந்து, தற்போது சென்னையில் தங்கி விட்டேன். ஆசார - அனுஷ்டானங்களைக் கடை



பிடிப்பதில் ஆர்வமாக உள்ளேன். ஆனால் தற்போது இங்குள்ள புரோகிதர்களின் போக்கு, அவர்களின் பணம் ஒன்றின் மேல் மட்டும் உள்ள (பேர்) ஆசை, போன்றவற்றைப் பார்க்கும் போது என் ஆர்வம் மிகக் குறைந்து போயுள்ளது. என்ன செய்யலாம்?

காலம் மாறி விட்டது - மிகவும் மாறி விட்டது. மொத்தத்தில் பணம் ஒன்று தான் பக்தியின் அளவுகோல் என்ற இழி நிலை எங்கும் காணப்படுகிறது. பழைமை, ஆலயங்களின் பெருமை, வேத ஒலியின் அருமை இதெல்லாம் நீங்கள் நினைவுப் பெட்டகத்தில் சண்பக மலராக வைத்துப் போற்றுவதை விட வேறொன்றும் செய்ய முடியாது. (நான் செய்வது அதுதான். அவ்வப்போது நினைவு மணத்தை முகர்ந்து கொள்வேன்). விரைவாக வாகனத்தில் பறந்தபடி 'செல்'லுடன் தட்சிணை 'ரேட்டை' நிர்ணயிக்கும் 'ஜெட்செட்' புரோகிதர்களைக் குறைகூறுவதை விட உங்கள் வழிபாட்டில் தரம் குறையாமல் உங்களை உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.





சென்னை - 82, ராஜேஸ்வரி.

நல்ல கற்பனைத் திறன், எழுதும் திறன், பேசும் திறன் இருந்தும், எனது படைப்புகள் வார, மாத இதழ்களில் வெளிவந்தும் என்னால் புகழ்பெறவோ ஒரு நல்ல நிலைமைக்கு வரவோ முடியவில்லையே. மேலும், சீரியல்களுக்குப் பாடல் எழுதவும், நல்ல கேரக்டர்களில் நடிக்கவும், விளம்பரங்கள் எழுதவும் விரும்புகிறேன். எழுத்து சம்பந்தப்பட்ட பத்திரிகை அலுவலகத்தில் சிறிய வேலையாயினும் பணி புரிய விரும்புகிறேன். யாரை, எப்படி அணுகுவது என்பதை விளக்கவும்.



ஒவ்வொருவரும் தம்மைப் பற்றி 'நல்ல சுயமதிப்பீடு' கொள்வது நல்லது தான். எனினும், நமது திறமையை வெளிப்படுத்தவோ, நிலைப்படுத்தவோ முயல்வதற்கு முன் 'உரைகல்' ஒன்றில் உரசிப் பார்க்க வாய்ப்பளிக்க வேண்டும். புகழ் என்பது நிலையான இலக்கு அல்ல. எனவே பணி புரிய விரும்பும் நீங்கள் பத்திரிகைகளில் வேலைக்கு மனுப் போட்டுப் பாருங்கள். நேரமும், வாய்ப்பும் இணைந்து கைதூக்கி விடும். முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சி அடையார்.

சென்னை - 4, சீனு. சந்திரா.

கோபம் வருமா? வந்தால் எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவீர்கள்?

கோபம் வருமாவா? நன்றாகக் கேட்டீர்கள் - நம்மைச் சுற்றி நடப்பதைப் பார்க்கும் போது எழுகின்ற தார்மீகக் கோபத்தின் 'வெப்பம்' மிகவும் அதிகம். தெருவில் உமிழ்பவரையும், கோவில் சுவரில் சிறுநீர்க் கோலம் இடுபவ

ரேவதி சங்கரன்

ரையும், காலத்தை வெட்டி வம்பில் வீணாக்குபவர்களையும், கோவிலின் இறைத்தன்மையைக் குறைப்பவர்களை யும் பார்க்கும் போது பொங்கித்தான் எழுகிறேன். தனி ஒரு குரல் கேட்கப் படாது என்பதனால் பள்ளிப் பிள்ளை களிடம் இதுபற்றிப் பேசுகிறேன். கோபத்தை, குளிர்ந்த வார்த்தைகளால் வடிகாலில் பாய விடுகிறேன். அந்தக் குழந்தைகள் ஆவன செய்ய உறுதி காணும் போது கொதிக்கும் பாலில் ஊற்றிய நீராகத் தணிந்து விடுகிறேன்.

ஹைதராபாத், விமலா வரதராஜன்.

உலகப் பேரழகி செல்வி. ஐஸ்வர்யா ராயின் அழகிய முழு உருவத்தினை, பாரத பாரம்பரிய உடை அணிந்த நிலை யினை, மெழுகினால் வார்த்து அதனை உலகப் புகழ் 'மேடம் டுஸ்ஸாட்டின்' மெழுகு பொம்மைகள் கண்காட்சியில் சேர்த்திருப்பது கண்காட்சிக்கு மட்டு மின்றி, இந்திய பிரஜையான நமக்கும், குறிப்பாக பெண் இனத்திற்கும், பெருமை தேடித் தந்துள்ளது என்றால் மிகை யாகாது. இனி வரும் நாட்களில் மேலும் பல பாரத பெண்மணிகளின் (பல கோணங்களில் இனம்கண்டு கொண்டு உயர்நிலை அடைந்துள்ள) உருவங்களின் மெழுகு வார்ப்பு இடம்பெறும் என நம்புகிறேன்.

'மேடம் டுஸ்ஸாட்டின்' மெழுகுக் கண்காட்சியில் இடம்பெறுவதை விட உயர்ந்த இலக்குகள் வேண்டும். அழகும், மெழுகு போலத்தான் காலப்போக்கில் உருகிக் கரைந்து விடும். அதையெல் லாம் விடச் சிறந்த பெண்மணிகளுக்கு நம் நாட்டிலேயே மதிப்புத் தரும் காலம் வர வேண்டும். ஔவையின் அறிவுரை யும், காரைக்கால் அம்மையாரின் மூத்த திருப்பதிகமும் ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு நம் நாட்டின் 'தொலை நோக்குக் கொண்ட' சிந்தனைச் செல்வி யர் பற்றி இந்த உலகம் உணர வேண் டும். உங்களது நம்பிக்கை உயர்வானது. 'ஒளிக்கதிரை' உள்நாட்டுப் பக்கம் கொஞ்சம் திருப்புங்களேன்!

மும்பை, லதா.

'அழகான ஃபிகர்' 'அட்டகாசமான ஃபிகர்' இதில் என்ன வேறுபாடு தெரி கிறது?

எப்படி? எப்படி? நீங்கள் எந்த 'பிகரை'ப் பற்றிக் கூறுகிறீர்களோ தெரி யாது! அழகான ஃபிகர் என்றால் சங்கரன் கோயில் கோமதியம்மன்! அட்டகாசமான ஃபிகர் என்றால் மடப்புரம் காளியின் உருவம்தான்! அந்த நெளிவிலும், வளைவிலும்தான் உள்ளம் குழையும்!

அறிந்ததும், அறியாததும்!

'இட்' அது 'பட்' ஆனால் 'வாட்' என்ன? இது நாம் விளையாடியது! ஆனால் இன்று நமக்கு ஆங்கிலத்தில் தெரிந்த பல உணவுப் பொருட்களுக்குத் தாய்மொழியில் பெயர் தெரியவில்லை - தெரிந்து கொண்டால் போச்சு!

இங்கிலீஷ்	தமிழ்	தெலுங்கு	மலையாளம்	கன்னடம்	ஹிந்தி
ஜாக் ப்ரூட்	பலாப்பழம்	பனசபண்டு	சக்கப்பழம்	ஹலசின ஹண்ணு	கட்ஹல்
ஆரஞ்ச்	ஆரஞ்சு	பத்தாயிபண்டு நாலிஞ்சா	மதுரநாரங்கா	கித்தலெ	நாரங்கி ஸந்த்ரா
கேஷ்யூநட்ஸ்	முந்திரி பருப்பு	ஜீடிபப்பு	பறங்கி அண்டி	கேருபருப்பு	காஜூ
மஷ்ரூம்	காளான்	குக்ககொடுகு	கூவல்	நாய்க் கொட	குகுர்முத்தா
பொம கிரானேட்	மாதுளம்பழம்	தாணிம்மபண்டு	மாதளம்பழம்	தாளம்பே	அனார்

உலகின் முதல் மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு!



இயேசுநாதர் பிறக்குமுன், மத்திய ஆசிய நாடுகள் பலவும், ரோமாபுரி (இன்றைய இத்தாலி) பேரரசுக்குள் அடங்கியிருந்தன. அன்றைய ரோம் சக்கரவர்த்தி மாமன்னர் 'அகுஸ்டஸ் சீசர்' என்பவர். அவர்தான் உலக மக்கள் தொகைக் கணக்கெடுப்புக்கு ஆணை இட்டிருந்தார். அதுதான் உலகின் முதல் மக்கள் தொகைக் கணக்கெடுப்பு. அப்போது சிரியா நாட்டு ஆளுநராக (அதாவது ரோம் சக்கரவர்த்தியின் பிரதிநிதியாக) கிரேனி என்பவர் இருந்தார். அனைவரும் தங்கள் சொந்த ஊர் சென்று கணக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதே அரசாணை. அதன்படி சூசையும், மரியாளும் கலிலேயாவின் நாசரத் நகரிலிருந்து யூதேயா எனப்படும் தாவீதின் நகராகிய பெத்லகேமுக்குச் சென்றனர். ஏனெனில் சூசையப்பர் தாவீது மன்னரின் குடும்பத்தவராக இருந்தார். அவர்கள் மக்கள் தொகைக் கணக்கெடுப்புக்காக அங்கு தங்கியிருந்த போதுதான் மரியாளுக்குப் பேறுகாலம் வந்தது. அவள் தலைப்பேறான மகனை (இயேசுவை) ஈன்றெடுத்து துணிகளில் பொதிந்து மாட்டுக் கொட்டிலின் முன்னிட்டியில் கிடத்தினாள். ஏனெனில் சத்திரத்தில் அவர்களுக்கு இடம் கிடைக்கவில்லை. (பைபிள் : லூக்காஸ் எழுதிய 2ஆம் அதிகாரம்; 4 முதல் 7 வசனங்கள்).



அந்த மக்கள் தொகைக் கணக்கெடுப்பு உட்பட வரலாற்றுச் சான்றுகளோடு கூடிய அதிகாரப்பூர்வமான புள்ளி விவரங்களின்படி இயேசு உண்மையிலேயே மரியாளினிடமிருந்து பிறந்த மனித ஆள் என்பது உறுதியாகிறது.

– எஸ். லீலா மேரி.

அழகான வடிவம்... அருமைய

அனைத்துப்



இடம் : 17 அளகேசன் சாலை, அவினாசிலிங்கம்
ஷரமிக் வித்யா பீடம் அருகில், கோயம்புத்தூர் 641 043

மூன்று மற்றும் இரண்டு பெட்ரூம் அப்பார்ட்மென்டுகள்

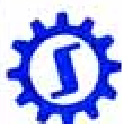
8 இரண்டு பெட்ரூம் அப்பார்ட்மென்டுகள்
32 மூன்று பெட்ரூம் அப்பார்ட்மென்டுகள்

இணையற்ற வச

- ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் என்ற பெயரின் நம்பிக்
வடிவமைத்து டிசைன் செய்தது
- கிளோஸ்ட் சர்க்யூ

உங்களுக்கே சொந்தமான கனவு இல்லத்தில் குடியேற அழைக்கிறோம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

ன வசதிகள்... அதிக சிக்கனம்...

நிறைந்தது!



நவம்பர் 2004 முதல் கட்டுமான பணி தொடங்கப்படுகிறது

விசேஷ வசதிகள்:

நீச்சல் குளம், கிளப் ஹவுஸ், குழந்தைகள் விளையாடும் பகுதி, கிளோஸ்ட் சர்க்யூட் டிவி, இன்டர்காம், காம்பவுண்டு மதில் சுவர், பைப்புகளின் மூலம் கியாஸ் விநியோகம் (Optional), ஜிம்னாசியம், லவுன்ஜ், வெய்ட்டிங்ரூம் ஆகிய வசதிகள்.

ளை அளிக்கிறது:

முத்திரை • முன்னணி கட்டடக்கலை வல்லுனர்களான சங்கர் - அசோசியேட்ஸ்
வி, இன்டர்காம் வசதிகளால் அதிக பாதுகாப்பு பெற்றது.

Anugrah Madison 3069 R

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-2437 422 / 2441 481 / 2432 184 / 2432 042 பேக்ஸ்: 91-422-2430 899, Email: Sreevatsa@eth.net சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-2595 3149 / 2596 0270 / 2595 7953 / 2596 1029-31 பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055 / 2596 5032 / 2522 4087 Email:Sreevatsa@vsnl.com

புத்தாண்டுக்குப்

குறுந்தகட்டில் பெரும்பணி!





க்ரிஷி என்றால் அயராத உழைப்பாளி என்று பொருள். உண்மை யிலேயே அரும்பாடுபட்டு உருவாக்கியிருக்கும் க்ரிஷி சிடிரோம்/விசிடிகள் (குறுந்தகடுகள்) ஒவ்வொன்றுமே அற்புதமான படைப்புகள். இதமான இன்னிசை, மிக அழகான இறையோவியங்கள், கோயில் கருவறையில் உள்ள தெய்வச் சித்திரங்கள். இந்த விசிடி/சிடிரோம் மற்றவைகளை விட முற்றிலும் மாறுபட்டது என்பதைக் காட்டுகிறது.

கேட்கும்போதே ச்லோகங்களைக் குழந்தைகளும் மனப்பாடம் செய்யும் வகையில் அட்சர சுத்தமாக, உச்சரிப்பு சுத்தமாகச் செவ்வனே வழங்கப்பட்டுள்ளது ஒரே தகட்டில் நமக்கு வேண்டிய மொழியில் படிக்க வசதியாக ஆங்கிலம், ஹிந்தி, கன்னடம், மலையாளம், தமிழ், தெலுங்கு மொழிகளில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. ஸ்ரீ வேங்கடேச சுப்ரபாதம், ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை, தேவி ஸ்தோத்ர மாலா, ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமம், திருப்பாவை, ஸ்ரீ லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம், ஸௌந்தர்யலஹரி ஆகியவை கிடைக்கின்றன. வீட்டில் தினம் ஒலிக்க, பரிசளிக்க இதைவிடச் சிறந்தது இல்லை என உறுதியாகக் கூறலாம். க்ரிஷி ஃபோன் :044-626 3811

விநாயக தரிசனம் காலண்டர் 2005

ஆதி விநாயகர், முக்குறுணி விநாயகர், சந்திப் பிள்ளையார், வெய்யில் உகந்த விநாயகர், சுயம்பு பொய்யாமொழி விநாயகர், பொய் சொல்லாத விநாயகர், க்ருத யுகத்தில் சாலிக்ராம ப்ரதிஷ்டை செய்யப் பெற்ற சங்கஷ்ட கணபதி, கோகர்ண மஹாகணபதி என்று மொத்தம் 64 வடிவங்களில் இந்தக் காலண்டரில் 'விநாயகர்' தரிசனம் தருகிறார். முகப்பில் சித்தி, புத்தியுடன் திருமணக் கோலத்தில் எழில் கொஞ்சும் அரிய ஓவியப் படைப்பும் வித்தியாசமாக இருக்கிறது. பன்னிரண்டு மாதத் தேதிகளையும் உள்ளடக்கிய இந்த விநாயக காலண்டர் அனைவரையும் வசீகரிக்கும்.

விலை ரூ. 36.

பாத் ஃபைண்டர்ஸ், 2, அஜாப் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், ஷாந்தி காலனி, நெ.46, ஜீவரத்னம் நகர், அடையார், சென்னை - 600 020.

புதிய வரவு!



திருச்சியில்...

• டாக்டர். கே. மீனா பரிசளிக்கிறார்...



•நௌஷத்



• வருங்கால மங்கையர் மலர்

விரிகிறது அன்பு வட்டம்!

• ஸ்ரீரங்கம் முகவர் ரங்கநாதன், ஜலஜா

வழிவிட்ட வானமங்கை!

எம் பேரு திவ்யபாரதி. வயசு பதினாலு. படிக்கறது ஒன்பதாம் வகுப்பு. என்னோட அம்மா பத்து வருஷமா மங்கையர் மலர் வாசகி. அந்த சகவாசத்துலெ நான் இப்போ ரெண்டு வருஷமா மங்கையர் மலர் வாசிச்சிட்டு இருக்கேன். திருச்சியில் மங்கையர் மலரோட அன்பு வட்டம் வாசகர் விழான்னு அறிவிப்பு வந்ததும், நாம இல்லாமலா அந்த விழான்னு... என்னோட மனசுக்குள்ளேயே ஒரு முடிவு பண்ணிகிட்டேன். விழாவுக்கு முன்னாடி மூணு நாளா தொடர்ந்து வானம் பொத்துக்கிட்டு ஊத்திக்கிட்டே இருந்திச்சு. அடைமழைன்னு சொல்லுவாங்களே அந்த மாதிரி. எனக் குள்ளே ஒரே கவலையா போயிடிச்சி. மங்கையர் மலர் விழா அன்னிக்கும் இந்த வானம் 'சொய்ங்'ன்னு பெய்ஞ்சுகிட்டே இருந்தா என்ன பண்றதுன்னு. நல்ல வேளை. அப்படி ஏதும் நடந்திடலை.

ஆனா, விழா நடந்த அக்டோபர் 31ம் தேதி காலைல பத்து மணிக்கு ஓய்வெடுக்கப் போன வானத்து மங்கை, அன்னைக்கி இரவு எட்டு மணி வரைக்கும், மலைக்கோட்டை மங்கையர் திலகங்கள் எல்லோரையும் எந்த யோசனையும் பண்ணாம, விழாவுல கலந்துக்கற மாதிரி நடந்துக்கிச்சு. ஞாயிறு மாலை மூணு மணியிலேர்ந்து, திருச்சி, ஸ்ரீமதி இந்திரா காந்தி கல்லூரி அரங்கிலே மங்கையர் கூட்டம், மலைக்க வைக்குமளவுக்கு ஒண்ணு சேர்ந்திடுச்சு.

சரியா நாலு மணிக்கு விழா ஆரம்பிச்சுட்டாங்க. ஸ்ரீமதி இந்திரா காந்தி கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர் திருமதி. கே. மீனா அவுங்க மேடையில் தோன்றி, குத்து விளக்கை ஏற்றி வைத்து விழா நிகழ்ச்சிகளை மங்களகரமா





சர்க்குலேஷன் மேலாளர் ஜெகதீசன்

திருச்சி முகவர் ஆறுமுகம்



நாகர்கோவிலில்...





• குத்துவிளக்கேற்றும் இந்து கல்லூரி முனைவர் திருமதி ஸ்வர்ணலதா

துவக்கி வைச்சாங்க. மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் திருமதி. ரேவதி சங்கரன் 'டைமிங்கா' ஒரு அறிவிப்பு செஞ் சாங்க. கூட்டத் துலெ 'லெட்சுமி'ன்னு பேர் இருக்கறவங்க எல்லாம் மேடைக்கு வந்து, குத்து விளக்கு ஏத்தி வைங்கன்னு சொன் னாங்க. பத்துப் பன்னிரண்டு 'லெட்சுமி கள்' மேடையேறினாங்க. அதுல நான் கைந்து பெண்களுக்கு விஜயலெட்சு மின்னு பேரு என்றதும், உடனே எடிட் டரம்மா, "எங்களோட இந்த விஜயம் நிச்சயம் வெற்றி அடையும்ங்கிறதுக்கு, இங்க வந்திருக்கற இத்தனை விஜய லெட்சுமிகளே அடையாளம்னு" மேடை யிலே போட்டு வுட்டாங்க!

கல்கி நிறுவனத்தின் வணிக அதிகாரி நௌஷாத், நிகழ்ச்சிக்குத் தொகுப்புரை வழங்கினாரு. மங்கையர் விழாவுக்கு, ஒரு ஆடவரா நிகழ்ச்சித் தொகுப்பாளர்ன்னு என்னோட சின்னூண்டு மூளையிலே யோசிச்சிக்கிட்டே இருந்தேன். மனுசன் எல்லாத்தையும் மறக்கடிச்சுட்டாரு.

வாழ்த்துரை வழங்க வந்த கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர். கே. மீனா, "வீடு முதல் விண்வெளி வரைக்கும் பெண்கள் எல் லாத் துறைகளிலும் சாதனை படைத்து வர்றாங்க. மங்கையர் சக்தி... மகத்தான சக்தி!"ன்னு பேசுனாங்க. மங்கையர் மலரோட, சக்தி மசாலா இணைஞ்சு நடத்திய நிகழ்ச்சின்றதாலே ஸ்லோகன் படுபொருத்தம். ஆசிரியர் ரேவதி சங்கரன் மேடையிலேர்ந்து சைகை காட்டவும், வந்திருந்த எல் லாப் பெண்களும்; "மங்கையர் சக்தி... மகத்தான சக்தி!"ன்னு கோஷம் போட, அந்த மந்திர வார்த்தைகள் நிச்சயம் விண்ணைத் தொட்டிருக் கும்.

அன்பு வட்டம் வாசகர் விழா பரிசுக் கூப்பன் எல்லாருக்கும் கொடுத்தாங்க. ஒவ்வொருத்தரும் அதை நிரப்பி ஒவ்வொண்ணா மேடைக்கு அனுப்பிச்சிட்டிருந் தாங்க.

கூப்பன்களைக் குலுக்கியதன் மூலம் தேர்வு செய்யப்பட்ட பெண் கள் ஒவ்வொருத்தருக்கும் மேடை யேறி பாட்டுப் பாடினாங்க. சமை யல் குறிப்பு தந்தாங்க. எல்லாருக்கும் சாரதாஸ் சார்பா புடைவை பரிசாத் தந்தாங்க. ஸ்ரீரங்கம் ஜலஜா ரங்க னாதன் (45) ஆரம்பக் காலத்து லேர்ந்தே மங்கையர் மலர் வாசகி யாம்.

"தாய்மார்களே... தாய்மார்களே... தாய்ப்பாலைத் தந்திடுவீர்கள்! முதல்



• நாகர்கோவில் வாசகிகள்...



• பரிசு பெற்ற ஐந்து வயதுச் சிறுமி!



• சிதம்பரநாதனு

தரமான பால் அதுதான். இந்த ஸ்பரிசத்தின் மூலம், நமக்குக் கிடைப்பது புனிதமான உறவு தான்!"ன்னு திருமதி. சித்ரா ஸ்ரீபதி ரொம்ப அழகாப் பாடினாங்க. அவுங்களுக்கும் ஒரு புடைவை பரிசாக் கிடைச்சது. சித்ரா ஸ்ரீபதியோட விழி கள்ல ஆனந்தக் கண்ணீர். மேடை யிலேயே அந்தம்மா அத்தனை பேர் முன்பாக மைக்கிலே சொன்னாங்க : "இந்த வருட தீபாவளிக்கு என்னோட புள்ளைங்க ரெண்டு பேர்க்கு மட்டும் தான் துணி எடுக்க முடிஞ்சது. எனக்கு அடுத்த வருட தீபாவளிக்கு சேலை எடுத்துக்கலாம்ன்னு நெனைச்சுட்டு இருந்தேன். ஆனா, எனக்கு இப்போ தீபாவளிக்கு முன்னாடியே சேலை கெடைச்சுடுச்சு. மங்கையர் மலர் விழாவுல. எனக்குக் கெடைச்ச தீபாவளிப் பரிசு இது!"ன்னு பேசுனது எல்லார் மனசையும் தொட்டுடுச்சி.

விழா அரங்குல மங்கையர் மலர் ஆண்டுச் சந்தா செலுத்தினவங் கள்லெ, பதினைஞ்சு பேர்களுக்கு ஐ.டி.சி. கிஃப்ட் ஹாம்பர் தந்தாங்க. இன்னும் கொஞ்சம் பேருக்கு ஊது பத்தி பாக்கெட் பரிசு. அரங்கு பூரா ஒரே பரிசு மழைதான்.

"நண்பர்களே... நண்பர்களே... கண்கள் தானம் செய்வீர்களா! பலருக்கும் பார்வை தேவை!"ன்னு கண் தான விழிப்புணர்வுப் பாடலைப் பாடி நிகழ்ச்சியை நிறைவு செய்தார் ஆசிரியர் ரேவதி சங்கரன்.

சின்னப் பெண்ணான எனக்குப் பரிசு எதுவும் கிடைக்கலே... ஆனா, விழா அரங்குல மாதர் சங்க விஐபிகளா வந்து உட்கார்ந்திருந்த முதல் வரிசையில், மேடைக்கு நெருக்கமா நான் உட்கார்ந் திருந்தேன் பாருங்க. அதுதான் எனக்குக் கிடைச்ச சிறப்புப் பரிசு!

- திவ்யபாரதி

தொகுப்பு : **ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு**

நாகர்கோவிலில்...

ஆத்திச்சூடி அழகான மலையாளம்!

"இங்கு பெருந்திரளாக வந்திருக்கும் நாகர்கோவில் வாசகிகளுக்கு எங்கள் பணிவான வணக்கம். அடுத்த சில நொடிகளுக்கு உங்களை உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். 'அன்பு வட்டம்' நிகழ்ச்சிக்காக உங்களைச் சந்திக்க வந்திருக்கும் திருமதி ரேவதி சங்கரனுக்கு இன்று (நவம்பர் 13, 2004) 61வது பிறந்த நாள்"

கடலூரில்...

ஜோரராய்! ஜோரராய்!

முதன் முதலில் மங்கையர் மலர் 'நலமாய்' அன்பு வட்டம் தொடங்கிட!
கடலூரே கலகலவென மகிழ்வில் களைகட்டியதே!
'விதவை' என்பது இனி வேண்டாம் 'புனிதம்' என்பதே அவள் பெயராம்
அஷ்டலக்ஷ்மியுள் 'புனித லக்ஷ்மியும்' குத்துவிளக்கேற்றிட
'மூடம்' தொலைத்த மகிழ்வினிலே, புதுமை தீபம் மின்னியதே!
இனிய ராமநாம இறைவணக்கம் வாசகி பாட,
ஆனந்தமாய் (மலர்) ஆசிரியர் விழாவைத் தொடங்கினாரே!
கடலூர் வாசகி அனைவருமே கடலென கேள்வி, பதிலுமாய்
விறுவிறு விவரமும், விவாதமுமாய் மளமள அன்பு வட்டத்திலே
நேசக்கரம் கோத்திட்டு, நற்பணி பல புரிந்திட, திடமாய் முடிவு எடுத்தனரே!
பாட்டினிலே, பண்பாட்டினிலே, பாங்காய் பலபல நிகழ்ச்சியில் அசத்தினரே!
அருணகிரி, அன்னமாச்சாரி, இயேசுவை (பாடி) அன்புவட்டத்தில் விட்டனரே!
கதை என்ன, விடுகதை என்ன? புதுமை டிப்ஸுடனே,
ஆஹா, நல்ல ஜோக்ஸுடன், ஜோராய்! ஜோராய்!
ஜாலியான வாசகியர், அதீத திறமை காட்டினரே!
தேமதுரக் குரலோசை ஆசிரியரின் கண்தானப் பாடலிலே கட்டுண்டு
விழுப்புரம் மஹாலக்ஷ்மி சில்க்ஸ் சரசரக்க
சக்தி ஊறுகாய் மணமோ, மணமணக்க
திறமை வாசகியர் பரிசைக் குவித்தனரே!
கடலூர் மங்கையர் சார்பினிலே
இருகரங்குவித்து நன்றி! நன்றி! நன்றியே!
மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா கொண்டாடவே
மறுபடி வருவீர் எம்மாவட்டத்தில்
வாழ்க வளமுடன் வையம் முழுவதுமே!

- என். சாந்தா, கடலூர் - 1.

என்று நாகர்கோவில் கிருஷ்ணா மஹாலில் நடந்த 'அன்பு வட்டம்' நிகழ்ச்சியின் தொடக்கத்திலேயே கல்கி ஆசிரியர் திருமதி. சீதா ரவி பூரிப்பான இத் தகவலைத் தெரிவிக்க, அவ் வளவுதான்... வந்திருந்த பெண்கள் கைகொட்டி ஆரவாரித்துத் தீர்த்தனர்!

ஹிந்து கல்லூரி முதல்வர்

திருநெல்வேலியில்...





• தாயும், மகளும்...



• திருநெல்வேலி முகவர் சுப்பிரமணியம்

ஸ்வர்ணலதாவுடன் பிற வாசகிகளும் குத்து விளக்கு ஏற்றிய பின் நாகர் கோவில் கல்கி, மங்கையர் மலர், கோகுலம் முகவர் சீதாலக்ஷ்மி வரவேற்புரை வழங்கினார்.

"நாலு பெண்கள் சேர்ந்தால் ஊர்க்கதை மட்டும் பேசாதீர்கள். பாடுங்கள், ஆடுங்கள். முதலில் உங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்தப் பழகுங்கள்" என்று ஊக்கமூட்டினார் ஆசிரியர்.

கூடவே விளையாட்டுப் படலம் தொடங்கியது. அனைவருக்கும் வழங்கப்பட்ட கூப்பனில் மங்கையர் மலர் பற்றிய கருத்துக்களும் அதிலேயே தங்களுடைய கைவண்ணமும் (கோலம்) காட்ட வேண்டும். இதிலிருந்து ஐம்பத்தெட்டு பேர்



விழுப்புரத்தில்...

வெரைட்டி அதிகம்!

திருமுருக கிருபானந்த வாரியார், ஒரு தந்தை பெரியார், ஒரு விவேகானந்தர், மூவரும் சொற்பொழிவு நிகழ்த்திய ஒரு பொது மேடையாக விழுப்புரம் அன்பு வட்டம் விழா அக்டோபர் 10ம் தேதியன்று எங்கள் இதயத்தில் வலை விரித்தது!

வீட்டில் நான்கு மூலைகளில் உள்ள தேவதைகள் நாம் வீட்டில் எதைப் பேசினாலும், "அப்படியே ஆகட்டும்" என கூறுவதாகக் கூறி, "நல்ல செய்திகளை மட்டுமே வீட்டில் பேச வேண்டும்" என ஆசிரியர் தொடக்கவுரை ஆற்றி, பல நல்ல கருத்துக்களை வாசகிகளின் மனத்தில் ஆழப் பதித்தார்.

மங்கையர் மலர் வாசகிகளுள், புடைவை பரிசு வாங்க வந்த சக்திவேல் திலகவதி என்பவர் "முத்தமிழே ஓடி வா!" என்ற பாடலைப் பாடினார். தேவி வெங்கடேசன் என்பவரோ அழகான அன்னம் கோலம் வரைந்திருந்தார்! அடைக்கல மேரி மேடையில் வந்து, "கைவினைப் பொருள்கள் செய்வேன்" எனக் கூறினார். பின்பு, "என்னை







ஆளும் மேரி மாதா.. துணை நீயே மேரி மாதா'' ஆசிரியருடன் இணைந்து அவர் பாட, கலர்ஃபுல் நிகழ்ச்சியாக அன்பு வட்டம் சுவை கூடியது.

மான்குட்டி போல் துள்ளி வந்த இளம்பெண் மோகனாம்பிகை, முதுமைக்கு நரை அழகு என்பதை அறிவித்து வந்த மூதாட்டி கமலா, அழகாக, தத்துவார்த்தமாகப் பேசிய எஸ். விஜயலட்சுமி என, விழுப்புரம் அன்பு வட்டத்தில் வெரைட்டி மிக அதிகம்!

புடைவை பரிசுகள் வழங்கிய விழுப்புரம் ஸ்ரீ மகாலட்சுமி ஸ்டோர்ஸ் உரிமையாளர் திருமதி வசந்த லட்சுமியைப் பொன்னாடை போர்த்தி மரியாதை செய்தனர். அதே போல் விழுப்புரம் ஏஜெண்ட் மற்றும் இந்த விழாவுக்காகத் தங்கள் உழைப்பைப் பங்களித்த அலுவலக குழுவினருக்கும் நன்றி கூற, கரும்பு விவசாயிகள் சமுதாயக் கூடத்தில் நடந்த விழா இனிதே முடிவுற்றது!

- ஆ.மு.ரா. இளங்கோவன், விழுப்புரம்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, அவர்களுக்கு போத்தீஸ், நல்லபெருமாள் ஜுவல்லர்ஸ், சாந்தி டெக்ஸ், சாய் டெக்ஸ்டைல்ஸ், சிங்காரய்யா நாடார் எம்போரியம் ஆகிய நிறுவனங்கள் வழங்கிய புடைவைகளும் சக்தி மசாலாவின் புதிய அறிமுகமான சக்தி ஊறுகாய் மூன்று பாட்டில்களும் பரிசாக வழங்கப்பட்டன.

கைக்கெட்டும் தூரத்தில் திருவனந்தபுரம் என்பதால் நிறையப் பேர் மலையாளத்தில் கானம் பாட, சமையற் குறிப்புகள் சொல்ல ஒருமைப்பாட்டு விழாவாக ஒளிர்ந்தது!

தங்களது கதை, கட்டுரைகள், துணுக்குகள் மங்கையர் மலரில் வந்தது பற்றி உணர்வுபூர்வமாகப் பேசி நன்றி தெரிவித்தனர் வாசகிகள். ''யார் வேண்டுமானாலும் எழுதலாம். உங்களது படைப்புகள் வரவேற்கப்படுகின்றன'' என்று ஆசிரியரும் உறுதியளித்தார்.

இரண்டரை வயதுடைய வருங்கால மங்கையர் மலர் வாசகி ஆத்திச்சூடி வரிகளை பிஞ்சுத் தமிழில் ஒப்பித்தது, நிகழ்ச்சி முடிந்த பின்பும், "என்ன அதுக்குள்ள முடிச்சுட்டீங்க" என்று மூன்று மணி நேர ஆடல் பாடல்களுக்குப் பின்பும் வாசகிகள் அங்கேயே அமர்ந்தது... இவையெல்லாம் அன்பு வட்டத்

தின் கற்றளவை மேலும் விரிவுபடுத் தும் தருணங்களாக அமைந்தன.

திருநெல்வேலியில்...

பொங்கிய உணர்ச்சி வெள்ளம்!

'அன்பு வட்டம்' திருநெல்வேலியில் நடந்த சமயம், தாமிரபரணியில் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து ஓடியது. நிகழ்ச்சி நடந்த ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நாராயணன் மஹாலில், வெள்ளமாய்த் திரண்டிருந்த பெண்களின் உணர்ச்சிக் குவியல்களும் பன்மடங்கு பெருக்கெடுத்து ஓடின.

'அன்பு வட்டம்' பகுதியையும், திருமதி. ரேவதி சங்கரனின் தலையங்கத்தையும் படித்தபின் எனக்குள் அப்படியொரு தைரியமும் உற்சாகமும் பிறந்தது" இளம் வாசகி செல்வி. சரஸ்வதி கண்கள் பனிக்க பேச, அவருடைய புன்னகையும் வாசகிகளின் கரகோஷமும் ரம்மியமான சூழலை உருவாக்கின.

"இங்குதான் அழகழகாய் பெண்கள் தேவாரம், திருவாசகம் என்று பாடி மனதைக் குளிர்விக்கிறீர்கள்" என்று திருமதி ரேவதி சங்கரன் மகிழ, தேவாரப் பாடலே இறைவணக்க மாகப் பாடப்பட்டு 'அன்பு வட்டம்' தொடங்கியது.

வாசகிகளிடம் 'அன்பு வட்டம்' சிம்பல் பற்றி சரியான விளக்கம் கூறக் கேட்டதுதான் தாமதம், நான்/நீ என முந்திக் கொண்டு ஆளாளுக்குப் புது விளக்கங்கள் கொடுத்தனர். "நீங்கள் சொல்வதும் சரிதான். ஆனால் மூன்று பெண்கள் ஒன்றுகூடும் அன்பு வட்டம், நாளடைவில் விரிவடைந்து கொண்டே போகிறது என்பதே இதற்கான விளக்கம்" என்றவுடன் வாசகிகள் மீண்டுமொரு முறை அதைப் பார்த்து விட்டுத் தலையாட்டினர்.

திருநெல்வேலி நிகழ்ச்சியில் பத்து பேருக்கு போதீஸ் வழங்கிய புடைவைகளும் சக்தி மசாலாவின் மூன்று சுவை கொண்ட 24 ஊறுகாய் பாட்டில்களும் பரிசாக வழங்கப்பட்டன. பல இளவட்டங்கள் பரிசை அள்ளினர். ஹேமா என்ற ஐந்து வயது சிறுமிக்குப் புடைவை பரிசாகக் கிடைத்த போது, "இவள் பெரியவளாகும் வரை பத்திரமாக வைத்திருப்போம்" என்று அவர் அம்மா சொன்னது நெஞ்சை உருக்கியது!

மேடையேறிய பலரும் ஆலு பரோட்டா, காலிபிளவர் பக்கோடா நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்... என ரெசிப்பிகளால் அந்த மதிய வேளையில் நாவில் ஜலம் ஊறச் செய்தனர்.

மீனாட்சி என்கிற வாசகி, "பூரி கோயிலுக்குச் சென்று வந்தவுடன் எப்படியோ அந்தக் கடவுளின் புகைப்படத்தைத் தொலைத்து விட்டேன். எங்கு தேடியும் அந்தப் புகைப்படம் யாரிடமும் எந்தக் கடையிலும் இல்லை. ஆனால் மங்கையர் மலர் நவராத்திரி சிறப்பிதழில் அட்டைப் படமாகப் பார்த்தவுடன் நான் அழுதே விட்டேன்" என்று மைக்கில் உணர்ச்சிவசப்பட்டார். மணி டிரேடர்ஸ் ஸ்ரீ ஜுவல் பார்க் ஆகிய உள்ளூர் நிறுவனங்கள் வாசகிகள் அனைவருக்கும் பரிசளித்து மகிழ்ந்தன.

"மங்கையர் மலர் என் தாய்மடி போல. காலஞ்சென்ற என் தாயின் நினைவு வரும்போதெல்லாம் எனக்கான ஆறுதல் மங்கையர் மலர்" என்ற ஒரு வாசகியின் கண்ணீர்ப் பேச்சு மட்டும் தொடர்ந்து அனைவர் காதிலும் ஒலித்துக் கொண்டேயிருந்தது!

- ச.ந. கண்ணன்.



குமரன் டிராவல்ஸ், 33வது ஆண்டு, சலுகை கட்டணம் & இலவச சுற்றுலா

காபி, டிபன் சைவ உணவுடன் சுற்றுலாக்கள்

காசி - கல்கத்தா - அமிர்தசரஸ் - ஜெய்ப்பூர் பூரி - கோனார்க் - புவனேஸ்வர் - கல்கத்தா - கயா - காசி - வியாசகாசி - திரிவேணி - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷம் - அமிர்தசரஸ் - வாகா - டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா - ஜெய்ப்பூர் - ஜோத்பூர் 02.03.05 மற்றும் 25.03.05 மற்றும் 21.04.05 மற்றும் 02.05.05 மற்றும் 10.05.05 மற்றும் 17.7.05 மற்றும் 4.8.05 மற்றும் 5.9.05 முதல் 20 நாட்கள் ரூ.7,500 (முன் பணம் ரூ.5,500)

▪ இத்துடன் வைஷ்ணவிதேவி - மகாலக்ஷ்மி - மகாகாளீஸ்வரி - ஜீவாலாமுகி - சாமுண்டாதேவி - சிந்தபூரணி - காங்ராதேவி - ஜிஜிமாதா - மான்சாதேவி (நவசக்திகள்) - ஜம்மு - பார்த்து வர (மொத்தம் 25 நாட்கள்) ரூ.9,000 (முன் பணம் ரூ.7,000)

மேற்கண்ட 02.05.05 மற்றும் 17.7.05 மற்றும் 5.9.05 புறப்படும் 20 நாட்கள் சுற்றுலாவுடன் கேதார்நாத் - பத்ரிநாத் பார்த்துவர 2x2பஸ் மொத்தம் 25 நாட்கள் ரூ.9,000 (முன் பணம் ரூ.7,000)

காசி-டார்ஜிலிங்-நேப்பாள்-டெல்லி: பூரி-கோனார்க்-புவனேஸ்வர்-கல்கத்தா-டார்ஜிலிங்-காசி-திரிவேணி-அயோத்தியா-நேப்பாள் 21.04.05 மற்றும் 10.05.05 முதல் 20 நாட்கள் ரூ.7,500 (முன்பணம் ரூ.5,500) இத்துடன் ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா - ஜெய்ப்பூர் பார்த்து வர (மொத்தம் 25 நாட்கள் ரூபாய் 9,000 (முன்பணம் 7,000/-)

சிம்லா - குலு - மணாலி - டெல்லி: டெல்லி-ஆக்ரா-சிம்லா-குலு-மணாலி-வசிஷ்டாபாத் - ரோத்தங்பாஸ்-சண்டிகார்-ஜெய்ப்பூர்-அமிர்தசரஸ் - வாகா - 21.4.05 மற்றும் 10.5.05 மற்றும் 4.8.05 மற்றும் 5.9.05 முதல் 18 நாட்கள் 7,500 (முன் பணம் ரூ.5,500)2x2பஸ்

மும்பை-நவஜோதிர்லிங்கம்-பஞ்ச துவாரகா - காசி: 25.12.04 மற்றும் 18.3.05 மற்றும் 10.5.05 மற்றும் 5.9.05 முதல் 18 நாட்கள் ரூ.7,500 (முன் பணம் ரூ.5,500) இத்துடன் திரிவேணி - காசி - கயா - கல்கத்தா - பூரி - கோனார்க் - புவனேஸ்வர் பார்த்துவர மொத்தம் 25 நாட்கள் ரூ. 9,000 (முன் பணம் ரூ.7,000)

அந்தமான் தீவுகள்-ANDHAMAN: 2005ம் ஆண்டு ஒவ்வொரு மாதமும் இரண்டாம் வெள்ளிக்கிழமை முதல் 10 நாட்கள் போக வர பங்கிளாஸ் கப்பல் அந்தமானில் சைவ உணவு, தீவுகள் சுற்றிப்பார்க்கும் செலவு, 2 கட்டில் உள்ள படுக்கை அறை உட்பட ரூ.9,000 (முன் பணம் ரூ.7,000) போக கப்பல் திரும்பி வர விமானம் 8 நாட்கள் ரூ. 16,000 (முன் பணம் ரூ.13,000).

அமர்நாத் - காஷ்மீர் - வைஷ்ணவிதேவி: டெல்லி-ஜம்மு-ஸ்ரீநகர்-(காஷ்மீர்)-அமர்நாத் - வைஷ்ணவி தேவி - மகாலட்சுமி - மகாகாளீஸ்வரி 17.7.05 மற்றும் 04.08.2005 முதல் 18 நாட்கள் ரூ.7,500 (முன் பணம் ரூ.5,500)

மும்பை-கோவா-அஜந்தா-எல்லோரா: ஹைதராபாத் - மும்பை- திரியம்பகம்-நாசிக்-ஷீரடி - அஜந்தா - எல்லோரா - கிருஷ்ணேஸ்வர் - கோவா - பெங்களூர் 25.12.04 மற்றும் 21.4.05 மற்றும் 20.5.05 மற்றும் 5.9.05 முதல் 14 நாட்கள் ரூ.5,000 (முன் பணம் ரூ.4,000).

காசி-கைலாஷ்-மானசரோவர்-நேப்பாள்: 04.08.05 மற்றும் 5.9.05 முதல் 18 நாட்கள் ரயில், விமானம். Toyoto Car ரூ.70,000 (முன் பணம் ரூ.55,000).

இலங்கை-கண்டி-கதிர்காமம்-கொழும்பு: கொழும்பு-கண்டி-கதிர்காமம்-திரிகோணமலை-யாழ்ப்பாணம்-அநுராதபுரம்-நுவரேலியா 21.04.05 மற்றும் 04.07.05 மற்றும் 5.9.05 முதல் 9 நாட்கள் தங்கும் A/C இருவர் அறை A/C பஸ், காலை டிபன் காபி, விமான நிலைய வரி, இன்சூரன்ஸ் கட்டணம் உட்பட ரூ. 23,000 (முன் பணம் ரூ.20,000) சென்னை To சென்னை விமானம்.

சலுகைக்கட்டணம் - இலவச சுற்றுலா - FREE TOUR

எங்கள் நிறுவனத்தின் 33ம் ஆண்டை முன்னிட்டு, மேற்கண்ட சுற்றுலாக்களுக்குரிய முன் பணத்தை 1.1.05க்குள் செலுத்தும் அன்பர்கள், கீழ்கண்ட 8 நாட்கள் டீலக்ஸ் பஸ் சுற்றுலாவில் கீழ்கண்ட ஏதாவது ஒன்றில் இலவசமாக கலந்து கொள்ளலாம். (கட்டணம் இலவசம்) அல்லது அனைத்து சுற்றுலாக்களுக்குரிய முன் பணத்தை 1.1.05க்குள் செலுத்தும் அன்பர்கள் மீதிப்பணத்தை செலுத்த வேண்டியதில்லை.

ANDHRA: கருட்டப்பள்ளி - ஸ்ரீ காளஹஸ்தி- திருப்பதி - தண்டகாருண்யம் - அகோபிலம்- மகாநந்தி - ஸ்ரீ சைலம் - நடுகைலாயமலை -ஹைதராபாத்-மந்த்ராலயம்-புட்டபர்த்தி 25.12.04 மற்றும் 24.02.05 மற்றும் 17.07.05 மற்றும் 5.9.05 முதல் 8 நாட்கள் ரூ.2,500 (சென்னை To சென்னை)

KARNATAKA: தென்பண்டரிபுரம் - மைசூர் - சுப்ரமண்யா - தர்மஸ்தலம் - கட்டீல் - உடுப்பி - ஸ்ரீ மூகாம்பிகை - முர்டேஸ்வரம் - ஜோக் நீர்வீழ்ச்சி - சிருங்கேரி - பேரூர் - ஹலபேடு - சரவணபெலகுலா - 1.12.04 மற்றும் 21.04.05 மற்றும் 04.08.05 முதல் 8 நாட்கள் ரூ.2,500 மதுரை To மதுரை. (சென்னை To சென்னை 10 நாட்கள் ரயில் & பஸ் ரூ. 2,900)

KERALA: தென்பண்டரிபுரம் - மலை நாட்டு திருப்பதிகள் (13)- நவதிருப்பதிகள் (9) குருவாயூர் - காலடி - சோட்டாணிக்கரை - வைக்கம் - குமரகம் - திருவனந்தபுரம் - 10.02.05 மற்றும் 14.10.05 முதல் 8நாட்கள் ரூ. 2,500 மதுரை To மதுரை(சென்னை To சென்னை 10 நாட்கள் ரயில் & பஸ் ரூ.2,900)

HILL STATIONS: கொடைக்கானல் - தேக்கடி - மூணாறு - திருமூர்த்திமலை - ஆனைமலை - ஆழியாறு அணை -வேதாந்தமகரிஷி ஆஸ்ரமம்- மருதமலை - தென்பண்டரிபுரம் - ஊட்டி 04.04.05 மற்றும் 05.09.05 முதல் 8 நாட்கள் ரூ.2,500 மதுரை To மதுரை. (சென்னை To சென்னை 10 நாட்கள் ரயில் பஸ் ரூ.2,900)

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை- 625001. போன்: 2621519. Cell No:98423 - 52105

கிளைகள்: P.V.T. ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ்,22, ரெங்கநாதன் தெரு, சென்னை - 17. Phone: 55191480 Cell : 9840392105

62. 4வது கிராஸ், பொன்நகர், திருச்சி-1. போன் : 2483649 செல் : 3220497

ஆதரவற்றோர்க்கு வாழ்த்து அட்டைகள்!

சென்னையில், எல் அண்ட் டி (Larsen & Toubro) நிறுவனத்தின் ECC (Engineering Construction Company) பிரிவில் வேலை பார்க்கும் அதிகாரிகளின் துணைவிமார் ஒன்றுசேர்ந்து நடத்தி வரும் ஒரு தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனம் பிரயாஸ்... (அதாவது முயற்சி... endeavour...)!

1996ல் துவங்கப்பட்டு ECCயின் நிர்வாகம் அளித்த ஊக்கத்தினால் சிறப்பான சமூக சேவையில் உற்சாகமாக ஈடுபட்டு வருகிறார்கள் 'பிரயாஸ்' பெண்மணிகள். பான்யன், க்ரை, ஸ்பாஸ்டிக் சொசைட்டி, ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம், ஏஷியன் யூத் சென்டர் போன்ற அமைப்புகளுக்கு உடலுழைப்பாலும், பணத்தாலும் உதவி வருகிறார்கள்.

மிக முக்கியமாகக் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டியது, 'ப்ரயாஸ் டிரஸ்ட்' நடத்தி வரும் "ப்ரயாஸ் மெடிக்கல் சென்டர்" பற்றிதான்...

இலவச மருத்துவப் பரிசோதனைகள், இலவச கண் தான, ரத்ததான முகாம்கள், பேறுகால உதவிகள், எலும்பு முறிவு சிகிச்சைகள்.

இது தவிர, மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில் நோய்களைக் கண்டறியும் அதிநவீன சோதனைச் சாலையும் இங்கு உண்டு. தவிர முதியோர் கல்வி, சுயமுன்னேற்ற பயிற்சி வகுப்புகள்... இப்படி இவர்களின் உதவிக்கரம் அளிக்கும் எல்லைகள் விரிந்து கொண்டே போகின்றன.

"ப்ரயாஸ்" உறுப்பினர்கள் தங்கள் வீட்டுக் குழந்தைகளையும் சமூக சேவையில் ஈடுபடுத்தி வருகிறார்கள். அவர்களின் கைவண்ணம்தான் வண்ண வண்ண வாழ்த்து அட்டைகள். எழில் கொஞ்சும் இவை உயர்ரகக் காகிதத்திலும், வார்னிஷ் பூச்சிலும் செய்யப்பட்டு வெறும் எட்டு ரூபாய்க்கு விற்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் வரும் பணம் முழுவதும் ஏழைக் குழந்தைகளுக்கும், நலிவடைந்த முதியோருக்கும் உதவித் தொகையாகச் சென்றடைகிறது.

நல்ல பணிகளுக்குச் செலவழிப்பதற்காகத் தயாரிக்கப்படும் இந்த வாழ்த்து அட்டைகளை வாங்க விரும்புவோர், 28153753 மற்றும் 28153929 ஆகிய எண்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- பத்மினி பட்டாபிராமன்



பட்டுப் புடைவை பரிசுகளை வழங்குவோர் : காஞ்சிபுரம் அறிஞர் அண்ணா பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவுச் சங்கம்



'பட்டான வாய்ப்பு' பரிசுப் போட்டி

முடிவுகள் :

ரூ.7000/-மதிப்புள்ள பட்டுப் புடைவை பெறும் முதல் பரிசுக் கட்டுரை

நினைத்தேனா இது நடக்குமென்று?

பூலோக வைகுண்டமாம் ஸ்ரீரங்கத்தில் பள்ளிகொண்ட என் அரங்கனைச் சுற்றி வரும் கொள்ளிட ஆற்றின் மணலில் உள்ள கல்லில் அமர்ந்து, இருந்த ஒரே உறவான என் தாயை இழந்து 10 நாட்களே ஆன சோகத்தில் பத்தாவது படித்திருந்த நான் பொன்னியின் செல்வனின் பூங்குழலியைப் போன்று கண்ணில் நீருடன் சோகமாய் அமர்ந்திருந்தேன். திடீரென்று என் தோளில் கைபட்டதும் நிமிர்ந்த என்னை, கண்களைத் துடைத்து, அணைத்த என் பக்கத்து வீட்டு ஆயா, "மனசு தளரலாமா? எனக்குத் தெரிந்த ஐயர் வீட்டுல, வீட்டு வேலை செய்ய ஆள் வேணும்னாங்க. நீ தான் ஆயி நினைவுக்கு வந்த. போறியா என்று கேட்க, பத்தாவது படித்த நான், பத்துத் தேய்க்கவா? மனம் ஆயிரம் எண்ணினாலும் வயிறு உள்ளதே!

வேலையில் சேர்ந்த என்னை மாமி நன்கு கவனித்துக் கொண்டார்கள். ஒருநாள் வேலைக்குச் சென்ற என்னை,



அடுத்த மாத போட்டித் தலைப்பு

முகூர்த்தப் புடைவை தந்த சந்தோஷம்!

முதல் பரிசு - ரூ. 7000/-

இரண்டாம் பரிசு - ரூ. 5000/-

மூன்றாம் பரிசு - ரூ. 3000/- மதிப்புள்ள பட்டுப் புடவைகள்.

மேலும் 10 ஆறுதல் பரிசுகளும் உண்டு.

கடைசி தேதி : 15.12.2004

முகவரி : 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பரிசுகளை இணைந்து வழங்குவோர் : காஞ்சிபுரம் திருவள்ளுவர் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்

"இந்தா இந்தப் பாத்திரத்தைத் தேய் போறும். குழந்தை மற்றும் சார் துணியெல்லாம் சோப்புப் போட்டு வைத்திருக்கேன். அதை பக்கெட்டோட வீட்டுக்குக் கொண்டு போ. கொள்ளிடம் பக்கம்தானே உன் வீடு? தோய்த்து மடித் துக் கொண்டு வா'' என்று சொல்லி விட்டார்கள். எனக்கு, ஒரு தொழிலுக்கான வாய்ப்பை கடவுள் மாமி ரூபத்தில் என் கையில் திணித்தார்.



அந்த அடுக்கு மாடியில் இன்னும் நான்கு குடும்பங்கள் துணிகள் துவைக்கக் கொடுத்தனர். 11 மணிக்கு இவர்கள் வேலையை முடித்துக் கொண்டு துணிகளை எடுத்துக் கொண்டு போய் கொள்ளிடத்தில் துவைத்து நன்கு மடித்து, குறித்த நேரத்தில் கொடுத்து வந்த என்னை, பல அடுக்கு மாடி வீட்டுக்காரர்கள், "ஏ பெண்ணே! எங்க வீட்டுத் துணியை வாரத்திற்கு ஒருநாள் எடுத்துண்டு போய்த் துவைத்துக் கொண்டு வா" என கொடுக்க ஆரம்பித்தனர்.

நான் துணி துவைக்க எடுக்கும் வீட்டின் தலைவர்தான் வங்கி அதிகாரி, சுயதொழிலுக்குக் கடன் அளிக்க தாம் உதவுவதாகக் கூறி, சிறு கடையொன்றை வாடகைக்கு எடுத்து ஒரு தையல் மெஷின், சோப் பவுடர், நீலம், ஐயர்ன் பாக்ஸ் என வாங்குவதற்கு கடன் அளித்தார். இப்பொழுது இரண்டு ஹோட்டல் உரிமையாளர்கள் தங்களிடம் தங்க வரும் வாடிக்கையாளர்களின் துணிகளைச் சலவை செய்ய என்னை நியமித்துள்ளனர்!

என் கொள்ளிடத்தாய் நினைவாக, இரண்டு கிளைகளுக்கும் 'கொள்ளிடம் டிரைகிளீனர்ஸ்' என்று பெயர் வைத்துள்ளேன்! மனவலிமையாலும், உழைப்பாலும், நேரம் தவறாமையாலும் பெயர் பெற்ற என்னுடைய இந்த "டிரைகிளீனர்ஸ்" உதயமாக, கையில் வாய்ப்பு என்பதை அழுக் குத் துணிகளின் மூலம் அனுப்பிய என் இதய தெய்வமாம் ரெங்கநாயகி மாமிக்கு என்றென்றும் கடமைப்பட்டுள்ளேன். இன்றும் பாத்திரம் தேய்க்கும் தொழிலை பக்தியுடன் செய்யும், மாமியின் பணிப் பெண்ணாக வலம் வருகிறேன். இரண்டு ஆட்டோவேன் இந்த விஜய தசமியிலிருந்து ஓடுவதை மகிழ்ச்சியோடு சொல்லிக் கொள்கிறேன்.

- அம்மு, திருச்சி.

ரூ. 5000 மதிப்புள்ள பட்டுப் புடைவை பரிசு பெறும் இரண்டாம் பரிசுக் கட்டுரை

குலை தள்ளினால் சரிந்து விடுவோம் என்று வாழைக்குத் தெரியும். முத்தை எடுத்து விட்டால் மடிந்து போவோம் என்று சிப்பிக்கும் தெரியும். வம்சம் விளங்க வாரிசைச் சுமந்தால் வாழ்க்கையே முடிந்து விடும் என்பது புரிந்தும் இவை சுமக்கின்றன. தாய்மைச் சுகத்தோடு மரிக்கின்றன. ஆனால், நான் அந்தப் புனிதமான புத்திர பாக்கியம் கிடைக்காமல், பொது விசேஷ இடங்களில் கிடைத்த அவமானங்களை நினைத்துச் சிறிது சிறிதாக இறக்க ஆரம்பித்தேன். கடவுள் பிரார்த்தனையும், மருத்துவ ஆலோசனையும் பலன் கிடைக்காமல் வாழ்க்கையை வெறுத்த எனக்கு, "அனாதை விடுதி யிலிருந்து" எடுத்த பத்து நாள் குழந்தை, என் அதிர்ஷ்டக் கதவைத் தட்டி வந்த அந்த நாளே (8.12.98) என் வீட்டையும் எங்கள் வாழ்க்கையையும் புனிதம் அடைய வைத்தது.



படித்த நான் மேலும் நன்கு படித்து, குழந்தைக்கு நல்ல கல்வி, கணிப்பொறி படிப்பும்

படிக்கத் தூண்டி, ஒரு தனியார் பள்ளியில் குழந்தையின் மன வளர்ச்சி தெரிந்த ஆசிரியையாகப் பணியாற்றுகிறேன்.

என் குடும்பம், குழந்தை, வீடு, வாசல் என்று அமைத்துக் கொண்டு, அதன் அழகிலும், அறிவிலும் மயங்கச் செய்தேன் என் சுற்றத்தை.

இந்தப் பட்டான வாய்ப்பை அளித்த என் தந்தைக்கும், கணவருக்கும் இருகரம் கூப்பி நன்றியும், என் மனத்தைத் திறந்து என் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொண்ட மங்கையர் மலருக்கு வணக்கமும் கூற விரும்புகிறேன்.

- எஸ். திருச்செல்வி சூரியநாராயணன், விழுப்புரம்.

ரூ. 3000/- மதிப்புள்ள பட்டுப் புடவை பரிசு பெறும் மூன்றாம் பரிசுக் கட்டுரை

என் கணவர் மத்திய அரசுப் பணியிலிருந்து 1987ல் ஓய்வுபெற்ற சமயம் கிடைத்த பணத்தில் ரூபாய் பத்தாயிரத்தை சிறு சேமிப்புத் திட்டத்தில் போட்டிருந்தோம். ஐந்து ஆண்டுகள் கழித்து அது இருமடங்காகி ரூ. 20,000 கிடைத்தது. வருங்காலத்தில் தேவைப்படும் என்று நினைத்து அஞ்சலகத்தில் ரூ. 20,000க்கு 'கிசான் விகாஸ் பத்திரம்' வாங்கினோம். அத்துடன் சில பரிசுக் கூப்பன்களும் கொடுத்தார்கள். சில நாட்களுக்குப் பின் நாங்கள் சற்றும் எதிர்பாராத சமயம் அதிர்ஷ்டம் எங்கள் கதவைத் தட்டியது. எங்களிடமிருந்த பரிசுக் கூப்பன் ஒன்றுக்கு மாருதி கார் முதல் பரிசாகக் கிடைத்திருப்பதாகக் கோவை மாவட்ட கலெக்டரிடமிருந்து கடிதம் வந்தது. அப்பொழுது நாங்கள் இருந்த நிலையில் எங்களுக்குண்டான சந்தோஷத்தை வார்த்தைகளால் வர்ணிக்க முடியாது.

அதிர்ஷ்டம் ஒரு தடவைதான் கதவைத் தட்டும் என்று சொல்வார்கள். வயதான எங்களுக்கும் கார் வைத்துக் கொள்ளும் அவசியம் இருக்கவில்லை. ஆகவே தேடி வந்த அதிர்ஷ்டத்தை எப்பாடுபட்டாவது தக்கவைத்துக் கொள்ளத் தீர்மானித்தோம். அதன்படி காரை விற்று கிடைத்த ஒன்றரை லட்சம் முழுவதையும், தொடர்ந்து இருமுறை 'கிஸான் விகாஸ்' பத்திரத்தில் முதலீடு செய்தோம்.

சிறு துளி பெருவெள்ளம் என்பதற்கேற்ப சுமார் பத்து ஆண்டுகளில் எங்கள் சேமிப்பு நான்கு மடங்காக பெருகி ஆறு லட்சம் ஆனது. இதையும் நிரந்தர வருமானம் வரும் வகையில் அஞ்சலக மாதாந்திர வருவாய்த் திட்டத்தில் டெபாஸிட் செய்தோம். தற்போது மாத வருமானம் கிடைப்பதுடன், ஒரு கணிசமான தொகை சேமிப்பிலும் பத்திரமாக இருக்கிறது. அதிர்ஷ்டம் கதவைத் தட்டிய நேரம் எங்கள் வருங்காலம் நன்றாக அமைந்தது என்பதை 'மங்கையர் மலர்' வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

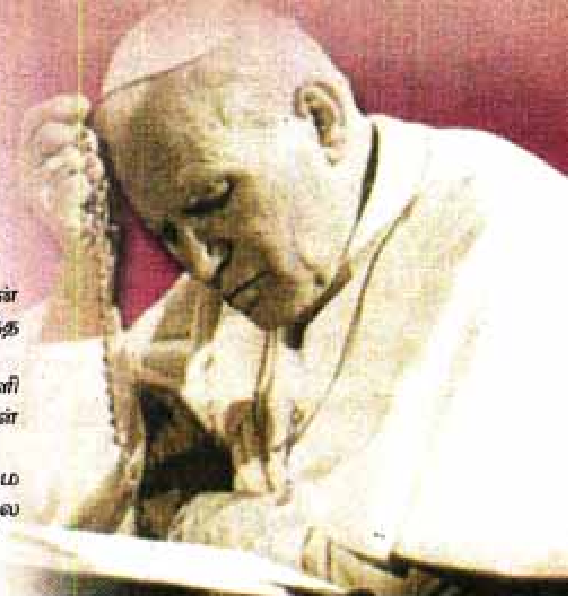


- எஸ். சரஸ்வதி, கோவை - 2.

ஆறுதல் பரிசு பெறும் வாசகிகள் :

1. பானுமதி சஞ்ஜீவினி, சோளிங்கநல்லூர்.
2. லக்ஷ்மி மோகன், சென்னை.
3. எஸ். பட்டம்மா, திருச்சி.
4. கே. ஈ. சீதாலட்சுமி, தேனி.
5. ஈஸ்வரி பாஸ்கரன், திருச்சி.
6. கீதா, மும்பை.
7. சகிலா பேகம், வத்தலக்குண்டு.
8. பி. யமுனா பிரபு, பெங்களூர்.
9. வசந்தா சீனிவாசன், திருநெல்வேலி.
10. ஸ்ரீவித்யா, மல்லேஸ்வரம்.

"பாவத்தால் தாழ்ந்து விட்ட
பூவுலகை மீட்ப தற்கு
தேவாதி தேவன் தெய்வம்
திருச் சுதனா யாவதற்கு
தாயாக உம் உதிரம்
தானாகத் தேர்ந் தெடுத்தார்"



இதுதான் 2004 ஆண்டுகளுக்கு முன் வானதூதர் பிரியேல் உலகுக்கு விடுத்த முதல் செய்தி.

இரண்டாவது செய்தியும் வான்வெளியிலிருந்து வந்தது, பத்து மாதங்கள் கழித்து.

"உன்னதங்களில் கடவுளுக்கு மகிமை உண்டாகுக; புவியிடத்தில் நல்ல மனத்தவர்க்கு அமைதி உண்டாகுக!"

நல்ல மனத்தவர்க்கு அமைதி!

இந்த இரண்டாவது செய்தியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அமைதிதான் இன்றைய உலகில் நம் வாழ்நாட்களில் ஆச்சரியக் குறியாகவும், கேள்விக்குறியாகவும் சூழ்ந்து நிற்கிறது!?

உலக அமைதி என்பது புயலுக்குப் பின் அமைதி என்பது போல், நாடுகளுக்கு இடையே போர்களுக்குப் பின் ஏற்படும் அமைதியையோ, அல்லது போரின்மையையோ மட்டும் குறிப்பிடுவது ஆகாது. உலகப் போர்களாலும் போராட்டங்களாலும் மட்டுந்தான் உலக அமைதி குலைகிறதா?

தனிப்பட்ட மனிதர்கள்; பலப்பல சாதி, இனம் மொழிகள்; இறைவனைக் காட்டிடும் மதங்கள்; இவற்றுக்கிடையே எழும் சந்தேகங்கள், நம்பிக்கையின்மை காரணமாகவும் அமைதி குலைந்து, அராஜகங்கள் நிறைந்து மக்களுக்குப் பயம் ஊட்டும் பயங்கரங்கள் பல தலைதூக்குவதில்லையா?



பொய்மையும், பொறாமையும் பூசல்களையும் வளர்த்து வன்முறைப் பேய்களை வளர்த்து விடுவதில்லையா? அங்கு அமைதி களபலியாவதில்லையா?

ஆழ்ந்து சிந்தித்து நமக்கு நாமே ஆன்ம சோதனை செய்து பார்த்தால், நல்ல மனம் இல்லாத காரணத்தால்தான் இத்தகைய பொல்லாத்தனங்கள் எல்லாம் நம்மிடம் புகலிடம் தேடி வந்து விட்டன என்பது புலனாகும்!

நல்ல மனந்தான், நல்ல குணத்துக்கும் நல்ல சிந்தனைக்கும், நல்ல செயல்பாடுகளுக்கும் அடிப்படை. நல்ல மனதுகளில் ஏற்படும் அமைதிதான், மானுடத்தின் அமைதியுமாகும்.

2004 ஆண்டுகளுக்கு முன் இயேசு பிறந்த அன்று வானதூதர்கள் இசைத்த 'நல்ல மனத்தவர்க்கு அமைதி' என்ற பாடல், இந்த 21-ஆம் நூற்றாண்டிற்கும் எவ்வளவு பொருத்தம் பாருங்கள்!

இயேசுவின் உலக

வண. லாரன்ஸ் பயஸ் ஆண்டகை
(சென்னை - மயிலை ஆயர்)

எளியோருக்கே முதல் தரிசனம்!

மாட்டுக் கொட்டகையில் பிறந்த தெய்வத் திருமகன் இயேசுவின் முதல் தரிசனம் பெற்ற பாக்கியவான்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற்ற பெரும் புள்ளிகள் அல்ல. படிப்பறிவில்லா பாமரர்கள், ஏழைகள், எளியவர்கள், பாட்டாளிகள்... மலையடிவாரத்தில் ஆடு மாடு மேய்த்துக் கொண்டிருந்தவர்கள்.



''இயேசு மலையடிவாரத்தில், ஒரு மாட்டுக் கொட்டகையில் (தொழுவத்தில்) எளிமைக் கோலத்தில் துணிகளால் சுற்றப்பட்டிருப்பார். தாவீதின் ஊராகிய பெத்லகேமில்தான் அந்த இடம் இருக்கிறது. அங்கு சென்று அந்த தெய்வ மகனைத் தரிசித்து ஆசிபெறுங்கள்...'' என்று இடையர்களுக்கு வான தூதர்கள் விளக்கினார்கள். புத்துணர்ச்சியோடு வேகமாய்ப் புறப்பட்டுச் சென்று புனிதர்கள் சூசையையும், மரியாளையும், குழந்தை இயேசுவையும் கண்டு வணங்கிப் பரவசமானார்கள்.

ஆனால் அதே சமயம், இடையர்களின் தரிசனத்துக்குப் பின் இயேசுவைக் காண வந்த அறிவுலக மேதைகள் மூன்று பேர்களுக்கு அவ்வளவு எளிதில் தெய்வ தரிசனம் கிட்டிடவில்லை!?

கீழ்த்திசை மன்னர்கள் என்று புகழப்பட்ட கஸ்பார், பல்தசார், மெல்க்யோர்தான் அந்த மூன்று ஞானிகள்! இவர்கள் 2050 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த ஞானிகள் மட்டுமல்ல; மாபெரும் வானியல் ஞானிகள். (இவர்களில் பல்தசார் என்பவர் இந்தியாவிலிருந்து அக் காலத் தமிழகத்திலிருந்து புறப்பட்டவர் என்றும் கருதப் பட்டதுண்டு.) இந்த மூன்று ஞானி களும் ஓரிடத்தில் சந்தித்தனர். வானத்தில் தோன்றிய ஒரு புதிய நட்சத்திரம் (வெள்ளி) அவர்களைப் பரவசப்படுத்தியது. ஆச்சர்யத்தோடு அந்த வெள்ளியின் தோற்றம், நகர்ந்த வான்வெளியை ஆராய்ந்தனர்.

வருகையின் முக்கிய நோக்கமே சமாதானம்தான். அதிலும் நல்ல மனம் கொண்டவர்களுக்கே சமாதானம்!

வல்லரசுகள் கூட இன்று நல்லரசுகளாக மாறி போர் நிறுத்தம், ஆயுதக் குறைப்பு என்று தொடர்ந்து பேச்சு வார்த்தைகள் நடத்தி வருவது உலக அமைதிக்கான நம்பிக்கை நட்சத்திரம் உதயமாகிக் கொண்டிருப்பதையே காட்டுகிறது.

"போனதற்கு வருந்துதல் வேண்டா
புன்மை தீர்க்க முயலுவோம் வாரீர்"

என்ற நம் அமரகவி பாரதியார் அழைப்பினை ஏற்போம்! பலவகைப் பட்டவர்களாக வாழும் நம் நாட்டவரிடையே ஒற்றுமையையும், ஒருமைப்



இப்படி ஒரு புதிய நட்சத்திரம் வானில் தோன்றினால், இறைவன் மனிதனாகப் பிறந்திருக்கிறார் - அவதாரம் எடுத்திருக் கிறார் என்பதின் அடையாளம் என் பதைப் புரிந்து கொண்டனர். அந்த நட்சத்திரம் நகர நகர அதன் வழியையே பின்தொடர்ந்தனர். இறுதியில் அந்த நட்சத்திரம், கலிலியோ நாட்டின் நசரேத் ஊரைத் தாண்டி, பெத்லகேம் கிராமத்தின் ஒரு மலை அடிவாரத்தில் இருந்த மாட் டுக் குடிசையின் மேல் நின்றது!

பொன், தூபம், வெள்ளைப் போளம் (உடலில் பூசும் வாசனைத் திரவியம்) ஆகிய மூன்று காணிக்கைப் பொருட்களு டன், மாட்டுக் குடிலினுள் வளைந்து நுழைந்து, இயேசு பாலனையும், புனித சூசை, மரியாள் ஆகிய திருக்குடும்பத்தின ரையும் சந்தித்து நெடுஞ்சாண்கிடை யாய் விழுந்து குழந்தையை வணங்கினர். (பைபிள் - மத்தேயு எழுதிய 2-ஆம் அதிகாரம் 10, 11 வசனங்கள்)

பாமர மக்களாகிய இடையர்கள், தாங்கள் வாழ்ந்த பகுதியிலேயே, எவ் வளவு எளிதாக இறைமகன் இயேசுவைக் கண்டார்கள். பண்டிதர்கள், ஞானிகள், அறிவு மேதைகள் இந்தியா போன்ற கீழ்த்திசை நாடுகளிலிருந்து எத்தனை ஆயிரம் மைல்கள், எத்தனை மாதங்கள் நடந்து கடந்து, அறிவைப் பயன்படுத்தி இறைவனைக் கண்டார்கள்.

'உங்களுக்கு எவ்வளவு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டதோ அவ்வளவுக்கு அதிக மாகக் கணக்குக் கேட்கப்படும்' - இதுவும் பைபிள் வாக்குதான்!

பாட்டினையும் உருவாக்கி அமைதியை நிலைநாட்டிடும் அழைப்பாகக் கருதிச் செயல்படுவோம்.

ஆன்மிகம் என்பது அறப்பணிக்கே யன்றி அராஜகங்களுக்கு அல்ல என் பதை அறிவுறுத்தி அமைதி காக்க உழைப் போம்!

இன்னல்கள் ஆயிரம் வந்துற்றாலும் நம் எண்ணங்கள், எழுச்சிகள் அனைத் தும் வள்ளுவர் கூறியபடி "உள்ளுவதெல் லாம் உயர்வுள்ள"லாகவே இருக்கட்டும்.

அமைதியின் அண்ணல் - ஆண்டவர் இயேசுவின் பிறப்பு நாளிலும் அடுத்து வரும் 2005 புத்தாண்டிலும் என் இதயம் நிறைந்த நல்வாழ்த்துக்கள்.

தொகுப்பு : **சபரி**

இது கதையல்ல

அக்டோபர் இதழில் வெளிவந்த 'துணை' சிறுகதையைப் படித்தவுடன், 'அட, வாஸந்தி அவர்கள் 'எங்களிடம்' சொல்லாமலே 'எங்கள்' கதையை எழுதி விட்டாரே' என்று எண்ணத் தோன்றியது. அந்த அளவிற்கு அவரின் கதைக்கும் எங்களின் நிஜக்கதைக்கும் ஒற்றுமை இருந்தது! கதையில் வெளிப் பட்ட ஒவ்வொரு வார்த்தையும் நிஜம். கதையில் ஒரு கதாபாத்திரம் ஆனால் நிஜத்திலோ நான்கு பெண்கள். மூத்த பெண் சி.ஏ. ஒரு பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் மிகப் பெரிய பதவியில் இருக்கிறாள். மற்ற மூவரில், இருவர் ஓரளவு படித்து பெரிய நிறுவனங்களில் பணிபுரிகிறோம். ஒரு சகோதரி கல்லூரிப் படிப்பு

எங்கள் சகோதரிக்கு திருமண வரன் பார்க்க ஆரம்பித்த போது வயது 22, இன்று பத்து வருடம் கடந்து விட்டோம். ஒரு வரனும் அமையவில்லை. கார ணம், ஆசிரியர் எழுதியுள்ளது போல்தான். நெட்டையன் எங்களை குட்டை என்றான். குட்டையன் எங்களை நெட்டை என்றான். நாங்களோ அனைத்துப் பெண்களைப் போல் சராசரி உயரம்தான். அடுத்து, எங்களுக்குப் பால் போன்ற நிறத்தைக் கடவுள் கொடுத்துள்ளார். ஆனாலும், சாக்கு சொல்லும் போது இவர்கள் கூறும் ஒரு காரணம் - நாங்கள் அவ்வளவு நிறமாக இல்லையாம். இதென்ன கூத்து!

மூன்று மாதம் கழித்து பிள்ளையுடன் வந்து பெண் பார்ப்பதாக தரகர் மூலமாகக் கூறுவார்கள், பிள்ளை வீட்டார்கள். (தொலைவில் இருப்பார்களோ என்று நினைக்க வேண்டாம். மிஞ்சி மிஞ்சிப் போனால் ஓர் இரவுப் பிரயாணம்தான்) இந்த இடைப்பட்ட வேளையில் எங்களுக்கும் ஒரு நப்பாசை வரும், இந்த வரன் அமைந்துவிடும் என்று. இடையில் அவ்வப்போது தரகர் மூலமாகத் தொடர்பு கொண்டு எப்பொழுது வருகிறார்கள் என்று விசாரித்தால் ஏதேதோ சாக்கு வரும். பின்னர், நொந்து போய் நாமே பிள்ளை வீட்டாரிடம் ஃபோன் செய்து விசாரித்தால், 'பிள்ளை எம்.பி.பி.எஸ். அல்லது எம்.சி.ஏ. படித்த

நிஜம்!

பெண்ணைத்தான் திருமணம் செய்வானாம்' என்ற பதில் வரும்! இது எப்படி?!

அடுத்து, நிம்மதியாக ஆபீஸிற்கு சென்று வேலையில் மூழ்கலாம் என்று நினைத்தால், அங்கும் இந்தத் 'திருமணப் பேச்சு' மேடை ஏறும். ஒருவர், தினமும், 'என்னம்மா எப்போ சாப்பாடு போடப் போறே?' என்பார். மற்றொருவரோ 'ஏதேனும் விசேஷமா?' என்று நச்சரிப்பார். இந்த மாங்காமடையர்களுக்கு எல்லாம் புரியாதா, சாப்பாடோ அல்லது நல்ல செய்தி என்றாலோ நாமே போடுவோம் அல்லது கூறுவோம் என்று. மனதில் 'சே' என்று இருக்கும்.

கதையில் வந்தது போல் எங்களின் பெரியம்மா/மாமா பெண்கள் (பெரியவள், இளையவள்) எல்லோருக்கும் வரிசையாகத் திருமணம் நடந்தது. எங்கள் அம்மாவின் நிலைதான் கஷ்டமாக இருக்கும். கதையில் வந்த வரிகள் "அம்மாவுக்குப் பாமர ஆசைகள் இருந்தன... ஒரு துணைவன் கிடைக்காமல் போனால்" இது எங்கள் அம்மாவுக்கும் பொருந்தும். இத்தனைக்கும் நாங்கள் அழகிலேயாகட்டும், படிப்பிலேயாகட்டும் யாருக்கும் சளைத்தவர்கள் இல்லை. ஆசிரியர் கூறியது போல் சகவயது ஆண்களை விட அதிகமாகவே சம்பளம் பெறுகிறோம் (கடவுளுக்கு நன்றி). ஆனாலும், கதையில் வருவது போல் சி.ஏ. பட்டத்தையும், கார் வாங்கியதையும் உறவினர் எள்ளி நகைத்தனர். அவர்களைப் பொறுத்தமட்டில் நாங்கள் இந்த ஜென்மம் எடுத்ததின் பலன் அடையவில்லையே, இன்னமும் திருமணம் ஆகவில்லையே! எங்களுக்கும் அந்த வருத்தம் இருக்கும் என்பதை ஏன் புரிந்து கொள்வதில்லை?

அடுத்ததாக, 'பெண்கள்' நிராகரிக்கப்படுவதற்கு இன்னொரு காரணம், பெண்ணை எடுக்கும் வீட்டில் ஓர் ஆண் பிள்ளையாவது வேண்டுமாம். ஒரு வேளை, ஆண் பிள்ளை இருந்தால்தான் 'உன் பிறந்த வீட்டிலிருந்து இதைக் கொண்டு வா' 'அதைக் கொண்டு வா' என்று கேட்க முடியுமோ? வீட்டில் ஆண் பிள்ளை இல்லாததற்கு என்ன காரணம்

கூற முடியும்? இந்தக் காலத்தில் எல்லோரும் ஒரு குழந்தையே போதும் என்ற நிலையில் உள்ளோம். அப்படி என்றால், நாளை இந்தக் குழந்தைகளுக்கும் திருமணம் ஆகும் போது இம்மாதிரியான அசட்டுக் கேள்விகள் கேட்கப்படுமா?!

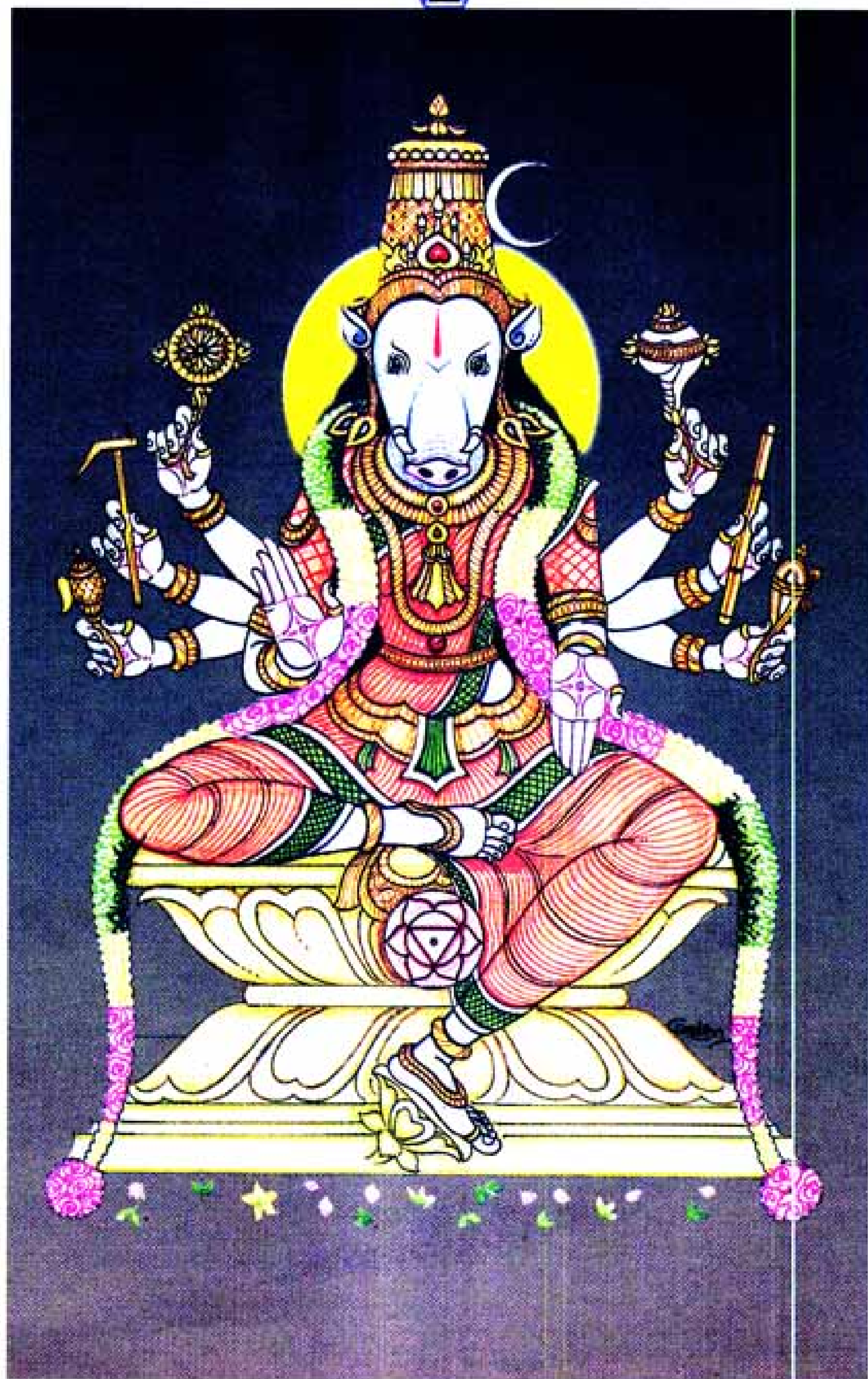
இளம் ஜோடிகள் (கஸின் சிஸ்டர்ஸ், சிநேகிதிகள், அக்கம்பக்கத்து வீட்டினர்), வாஸந்தி அவர்கள் எழுதியதைப் போல் டூ-வீலரில் ஒட்டிக் கொண்டு அமர்ந்து ஏளனமாகப் பார்வை பார்ப்பார்கள். "வானத்தை வில்லாக வளைத்த இறு மாப்பு தெரிந்தது" இவை சத்தியமான வார்த்தைகள்.

ஒவ்வொரு முறையும், தெரிந்தவர், தெரியாதவர் எல்லாரும் கேட்கும், "எப்போ கல்யாணம்" என்ற கேள்வியில் கூனிக்குறுகிப் போவோம். இதற்காகவே நிறைய தொடர்புகளை இழந்திருக்கிறோம். அவர்கள் தலையை இந்தப் பக்கம் கண்டால் அந்தப் பக்கம் ஓடுவோம். எத்தனை நாட்கள்தான் ஒளிந்து ஒளிந்து வாழ்வது? எங்களுக்கு ஆதரவாகப் பேசும் - நடந்து கொள்ளும் உறவினர், நண்பர்களை ஒரு கை விரல்கள் எண்ணிக்கையில் அடக்கி விடலாம்.

சில வருடங்களுக்கு (ஆறு வருடம்?) முன்னால் நம் மங்கையர் மலரில் ஒரு சிறப்பு தீபாவளி கதை வந்தது. கதையின் தலைப்பு 'தலை தீபாவளி' திருமதி கீதா பென்னெட் அவர்களின் கதை. அந்தக் கதையிலும் நான்கு பெண்கள். அந்தப் பெண்களின் அம்மாவிற்கு இருக்கும் ஒரே கவலை தன் நான்கு பெண்களுக்கும் அடுத்த தீபாவளிக்குள் திருமணம் செய்து விடணும் என்று. அது எவ்வாறு நடைபெறுகிறது என்பதுதான் கதை. அந்தக் கதையை படித்ததும் நாங்கள் மிகுந்த சந்தோஷம் அடைந்தோம். 'சென்டிமென்டலாக' பிடித்திருந்தது. அதில் வரும் மாதிரியே எங்களுக்கும் திருமணம் நடைபெறும் என்று நம்பினோம். இன்று ஆறு தீபாவளிகள் கடந்து விட்டன. தற்பொழுது வெளிவந்த 'துணை' கதை வாழ்க்கையை உணர்த்தி விட்டது!

- ஸங்கீதா

2



ஈச்வரி... ஜெகதீச்வரி

"எங்கெங்கு காணினும் சக்தியடா" என்ற பாரதியின் வரிகள் காட்டுவது பேருண்மை. அன்பாய், ஆற்றலாய், இன்முகத்துடன், ஈடில்லா வரமருளி, உலகநாயகியாய், ஊழ்வினையைப் போக்கும் எழிலுருவாய், ஏற்றமுடன் விளங்கி, ஐயம் நீக்கி ஒப்பற்ற ஓங்காரப் பொருளாய்க் காக்கும் ஔடதம் அவளே! அவளது ஒவ்வொரு உருவும் ஒவ்வொரு பொருளும் அழகு நிறைந்தது. அசுரர்களை அழிக்க ஜகதம்பிகை சண்டிகையாக உருவெடுத்த போது, அவளது படைத்தளபதியாக அவதரித்தவர்கள் சப்தமாதர்கள். அவர்களுள் பயம் நீக்கி ஜெயம் அருளவல்லவளாக அரவணைத்துக் காக்கும் அன்னையாக உதித்தவள் வாராஹி.

எப்போதும் அம்பிகையை விட்டு நீங்காமல் அவள் அருகிலேயே இருக்கக்கூடிய இரு சக்திகள் சியாமளா என்ற மந்த்ரிணியும், வாராஹி என்ற தண்டினியும்தான். இவர்களது அனுமதியைப் பெற்றே அம்பிகையைத் தரிசிக்க முடியும் என்கிறது தேவி பாகவதம்.

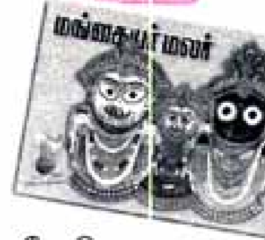
கரும்பு வில்லேந்திக் காட்சி தரும் ஸ்ரீ ராஜராஜேச்வரி தேவியின் கரங்களில் கரும்பாகத் திகழ்பவள் சியாமளா. புஷ்ப பாணங்களாக விளங்குபவள் வாராஹி. 'கிரிசக்ர ரதம்' என்ற தேரில் பயணிப்பவள். சைதன்ய தத்துவத்தை விளக்கும் இந்தச் சக்தி, ஐம்புலன்களை அடக்கி ஆள்பவள். சதாசிவனின், அருளும் சக்தியாகக் குறிப்பிடப்படும் தண்டினி தேவி, நமது எண்ணங்களுக்கு வடிவம் தந்து வெற்றிப் பாதையில் அழைத்துச் செல்வதாகக் கூறுவர். சியாமளா சக்தி, மதுரை மீனாக்ஷியாகவும், வாராஹியான, தண்டினி சக்தி, திருவானைக்கோயிலில் அகிலாண்டேச்வரியாகவும் அருள் பாலித்து, நம்மையெல்லாம் காத்து வருகின்றனர்.

வாராஹியைப் பன்றி முகம் கொண்ட சக்தியாக உருவகித்திருப்பதற்குச் சூட்சுமமான மறைபொருள் உண்டு. நமக்கு எதிரிகளால் ஏற்படக்கூடிய தடைகளிலிருந்து காத்து, எந்த ஒரு சூழ்நிலையிலும், கலங்காத உடல் வலுவையும், மனவலுவையும் தந்து, வெற்றியடையச் செய்யும் பேரருட் சக்திதான் வாராஹி.

துர்க்கையைப் போன்றே வாராஹியும் நவவடிவில் தோன்றக்கூடியவள். வாராஹி, அச்வாரூடா, தண்டினிதேவி, பஞ்சமிதேவி, சொப்னவாராஹி,

ரேவதி சங்கரன்

"ஏன் இந்தச் சாமி முழுசா இல்லை?"



நவம்பர் இதழை அலங்கரிக்கும் பலபத்ரா, சுபத்ரா, ஜகன்னாதர் திருஉருவப் படங்களைப் பார்த்த தனது நான்கு வயது மகள், "ஏன் இந்தச் சாமி முழுசா இல்லை?" என்று கேட்டதாக புவனா ரமேஷ் எழுதியுள்ளார்கள்.

உத்கல பீடத்தில் விரஜாதேவியாக பிமலா எனும் பெயரோடு ஜகந்நாதனோடு ஜகதீச்வரி விளங்கும் சக்தி பீடம் ஜகந்நாதம். ஒரு சமயம் இந்திரத்யும்னன் இறைவனுக்கு ஓர் ஆலயம் எழுப்ப விரும்பினான். திருமால் அவனது கனவில் தோன்றிக் கடலில் மிதக்கும் மரத்தில் உருவங்களைச் செய்து வழிபடுமாறு கூறினார். இயற்கையாகவே சங்கு, சக்கரம், கமலம், திருவடிகள் சுழியோடு விளைந்திருக்கும் வேப்பமரத்தினின்றும் செதுக்க ஒரு சிற்பி முன்வந்தார். 'தருப்ரம்ம விக்ரகங்'களைச் செதுக்கி முடியும் வரை தன்னை யாரும் காணக்கூடாது என்ற நிபந்தனையை விதித்தார். பல நாட்களாகியும் கதவு திறக்கப்படாமல் இருக்கவே சந்தேகப்பட்டுக் கதவைத் தட்டித் திறந்து பார்க்கையில் சிற்பி உருவங்களைப் பாதியளவே முடித்திருந்தார் - அத்துடன் தன் பணி முடிந்து விட்டதாகக் கூறி மறைந்து விட்டார். அதனால்தான் இடுப்புக்கு மேலே மட்டும் உள்ள உருவங்களாக அமைந்திருக்கின்றன. இந்த அற்புதங்களைப் பெரியவர்கள் தெரிந்து கொண்டு அடுத்த தலைமுறைக்குச் சொல்லலாமே!

வார்த்தாளிதேவி, மதுவாராஹி, மந்த்ரிணி வாராஹி, பக்தவாராஹி என்பன, இவளது ஒன்பது வடிவங்களின் திருநாமங்கள். பஞ்சமி என்ற திருப்பெயர் சதாசிவனின் அனுக்ரஹ சக்தியே வாராஹி என்பதை உணர்த்துவதோடு, அனைத்துப் பெயர்களிலும் மிக உயர் வானதாகவும் கருதப்படுகிறது. பௌர்ணமியை அடுத்துவரும் பஞ்சமி இவளுக்கு உகந்த நாளாகும்.

பண்டாசுரனுடைய வலக்கரத்திலிருந்து தோன்றிய விசுக்ரன் என்ற அரக்கனை வீழ்த்தியவள் இவளே என்கிறது ஸ்ரீலலிதா சஹஸ்ரநாமம். தாருகாசுரவதத்தின் போது காளிக்கும், சும்பாசுரவதத்தின் போது சண்டிகைக்கும், பண்டாசுர வதத்தின் போது ஸ்ரீ லலிதைக்கும் படைத் தளபதியாக வாராஹி தேவி விளங்கினாள் என்று புராணங்கள் கூறுகின்றன.

வராஹ முகம் உள்ளவளும், உயர்ந்த ரத்தினங்களால் அமைந்த கிரீடம், பவளத்தினால் ஆன காதணிகள், மஞ்சள் நிறப் பட்டாடை அணிந்தவளுமான வாராஹி, நீலமேனி கொண்டவளாய் எட்டுக்கரங்களிலும் சங்கு, சக்கரம், கத்தி, கேடயம், உலக்கை, கலப்பை, அபயம், வரதம் தாங்கியவளாய் விளங்குகிறாள். எண்ணுவோர் எண்ணத்தில் இயக்க சக்தி ஆவாள், செயலாவாள், வெற்றியின் இலக்கையும் அடைவிப்பாள். உபநிஷதம் காட்டும் ஓம் என்ற ஒலிதான் ஸ்ரீவித்யையில் 'ஹ்ரீம்' என்பதாகும் 'ஸ்ரீம்' லக்ஷ்மிக்கும், 'ஹ்ரீம்' புவனேச்வரிக்கும் அவளிடமிருந்து தோன்றும் மஹாகாளி, மஹாலக்ஷ்மி, மஹாசரஸ்வதிக்கும் ஆன

கேன்ஸர் நோயா?



Dr. K. Sri Sridar

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

குருபாலா கிளினிக்கின் சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை

மீண்டும் மகிழ்ச்சியை உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.

Glioblastoma (மூளைகேன்ஸர்)

எனது உறவினர் மகனுக்கு மூளை கேன்சர் என்று சென்னையில் பிரபல மருத்துவமனையில் ஆபரேஷன், கீமோதெரபி, ரேடியேஷன் கொடுத்த பிறகு எங்களால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. அவன் அதிகபட்சம் 15–நாள் தான் உயிரோடு இருப்பான் என்று அனுப்பிவிட்டார்கள். உங்கள் மருந்து கொடுத்த 8–வது நாள் அவன் Law Exam எழுதிவிட்டு வந்தான். 18–வது நாள் மீண்டும் வேலைக்கு போக துவங்கி விட்டான். உங்கள் அறிவுரைப்படி மீண்டும் MRI எடுத்து பார்த்ததில் Compare to previous scan there is significant reduction in the perilesional oedema and mass effect there is minimal reduction in the size of the lesion என்று வந்துவிட்டது. அவன் இப்போது எந்த தொந்தரவும் இன்றி Office போய் வருகிறான்.

D. ரங்கன், சென்னை.

Bone Cancer (எலும்பு கேன்ஸர்)

என்னுடைய தாயாருக்கு வயது 70 Bone Cancer என்று கண்டு பிடித்து ஒன்றுமே செய்ய முடியாது என்று வீட்டிற்கு அனுப்பி விட்டார்கள். அவர் வலியால் துடிப்பதை பார்க்க முடியாமல் வேதனைப்பட்டோம். உங்கள் மருந்து கொடுத்த 5வது நாள் முதல் வலி என்பதே இல்லை. அதைவிட ஆச்சர்யம் அவருக்கு நீண்ட நாளாக இருந்த ஆஸ்துமாவும் தற்போது போய்விட்டது. கடந்த மார்ச் முதல் அவர் நன்றாக இருக்கிறார்

கணேசன், சென்னை–75.

நாக்கு கேன்ஸர்

எனது தாயாருக்கு நாக்கில் கேன்சர், டாக்டர்கள் கைவிட்ட நிலையில் எங்கள் குடும்ப டாக்டர் உங்களை பார்க்க சொன்னார். அவர் வலியால் துடிப்பதை பார்க்க சகிக்காது. உங்கள் மருந்துக்கு பிறகு நார்மலாகிவிட்டார். தற்போது அவர்தான் எங்களுக்கு சமைத்துப் போடுகிறார். உங்களுக்கும் உங்களை எங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்திய டாக்டர் ராஜலஷ்மிக்கும் நன்றி.

G. ஹரிணி, ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை.

லூகீமியா (பிளட் கேன்ஸர்)

எனது சகோதரருக்கு பிளட் கேன்சர், அலோபதியில் ஒன்றும் செய்ய இயலாது என்ற நிலையில் உங்களிடம் வந்தோம். 10.07.04 அன்று WBC 97,000 இருந்தது. உங்கள் மருந்து எடுத்த 10–வது நாள் 20.07.04 அன்று 21,700 ஆக குறைந்து விட்டது. தற்போது அது நன்கு குறைந்து 7700 ஆகிவிட்டது. அவர் தற்போது நார்மலாகி விட்டார்.

நாயப்பன், சென்னை–17.

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

எல்லாவித புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. நோயாளி நேரில் வர வேண்டியது இல்லை. முழுமையாக எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் அனுப்பி வைக்கவும். சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த அற்புத முறையாகும். பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும் போது நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாக சந்தோஷமாக வாழலாம். அவர்களின் வாழ்நாள் 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இதற்கு சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

Also Specialise in

ASTHMA - Special Treatment available 27,375 patients are happy with our treatment.

Gurubalaa Clinic

Speciality Clinic for Herbal Oncology & Asthma

Royale Apartment, 6, Monnar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus), T.Nagar,
(Next to Krishnaveni Theatre) Chennai - 600 017.

CLINIC : Ph : 044 - 24339596
Res : 044 - 55872782, Cell : 98401 48808.

TIMINGS : 10.00 am to 5.30 pm
On Sundays : 10.00 am to 12.00 Noon

Our Speciality is :

Herbal Oncology, Medical Oncology & Radio Therapy Advise. All under one roof.

வெளியூர் வாசகர்கள் செல் நம்பருக்கு போன் செய்யும் முன்பு '0' சேர்க்கவும்

நேரில் வரமுடியாதவர்கள் தங்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.



படம், உதவி : எஸ். பாலகிருஷ்ண திரிவேதி

அகிலாண்டேச்வரி உறையும் ஆனைக்கா!

திருச்சியை அடுத்த திருஆனைக்கா, உமையவள் பூசித்த தலங்களுள் ஒன்று. தினந்தோறும் அம்மன் கோயில் பூசகர் பெண்ணுடை தரித்துக் கொண்டு உச்சி கால பூசை வேளையில் அப்புலிங்கமான ஜம்புகேச்வரரை வழிபாடு செய்கிறார். பங்குனித் திருவிழாவில், பஞ்சப்ராகார உத்சவத்தில் இறைவன் அம்மன் வேடமும், அகிலாண்டநாயகி சுவாமி வேடமும் கொண்டு ஐந்து வீதிகளில் வலம் வரும் காட்சி அழகு பேரழகு. பொன்னிவள நாட்டை ஆண்ட சோழ மன்னன் ஒருவன் காவிரியில் நீராடுகையில், அவன் கழுத்தில் அணிந்திருந்த பதக்கத்துடன் கூடிய ஆரம் ஒன்று நழுவி வெள்ளத்தோடு போயிற்று. அவனும், "இது ஈசனுக்கு" என்று கூறினான்.

பின்னர் தினமும் வணங்கும் ஈசனைத் தரிசிக்க வந்து, ஆலயத்தின் பூசனைகளைக் கண்டு நிற்கையில் அரனுக்கு நீராட்டும் வேளையிலே, குடத்து நீரோடு பதக்கம் அமைந்த ஆரமும் இறைவன் கழுத்தில் விழுந்து மின்னியது.

நாள்தோறும் ஆற்றிலிருந்து நீரெடுத்து வரும் திருமஞ்சனக்குடத்தில் பொன்னாரம் அகப்பட்டுத் திருமஞ்சனம் செய்யும் வேளையில் 'இது ஈசனுக்கு' என உள்ளன்போடு கூறிய மன்னன் காண, தன் கழுத்தில் அணிந்து காட்சி தந்த ஈசன் அருளை என்னென்பது!

இதனைச் சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள்,

தாரமாகிய பொன்னி தண்துறை ஆடி
விழுத்தும்
நீரின் நின்றடி போற்றி நின்மலா
கொள் என ஆங்கே
ஆரங்கொண்ட எம் ஆனைக்காவுடை
ஆதியை நாளும்
ஏரமுள்ளவர் நாளும் எம்மையும்
ஆளுடையாரே



• திருச்சி 'அன்பு வட்டம்' விழா

எனப் பாடலில் பதித்துள்ளார்.

மந்த்ரிணியான மீனாக்ஷியின் மூக்குத்தி சேவையைக் கண்டதும் தண்டினியான தனது தாடங்க சேவையைக் காண அன்னை அகிலாண்டேச்வரி அழைத்து விட்டாள். தனது அருள் வட்டத்தினுள் 'மங்கையர் மலர் அன்பு வட்டத்தை' திருச்சியில் அடைமழையையும் காக்க வைத்து மாபெரும் வெற்றி விழாவாக நடைபெறச் செய்து வாடாமலராக மலர்ந்து விரியச் செய்து விட்டாள்!

பீஜாக்ஷரம் ஆகும். அதுபோல் வாராஹிக்கு உரிய பீஜம்," "க்லௌம்" ஆகும். அந்த ஒலியில் நிறைந்து விளங்கும்

வாராஹியை வார்த்தாளி, வராஹமுகி எனத் துதிப்பர்.

'ஈச்வரி ஜெகதீச்வரி' என்று எழுதத்

தொடங்கிய போது, அவளே பேனா முனையில் வந்து நிற்பாள் என்று நம்பியது எள்ளளவும் வீண் போக வில்லை. இனியும் உடன் இருப்பாள் என்ற நம்பிக்கைதான் வலுக்கிறது.

அதிசயம்... அற்புதம்... ஆனந்தம்...

இந்த உலகினைப் படைத்து, நம்மை யெல்லாம் உருவாக்கி மாயை எனும் கயிற்றில் கட்டி இயக்கி ஆட விட்டுப் பார்த்து மகிழும் அன்னையின் திரு விளையாடல்கள் எத்தனை எத்தனை! அன்று நடந்ததைப் புராணம் என்று சொல்கிறோம். 'என்ன சாட்சி இதற் கெல்லாம்?' என்று கேட்டால், நம்பிக்கை ஒன்றுதான் எனப் பதில் தர முடியும்.

இன்றும் நடக்கிறதைப் பார்த்து வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை. விநாயக சதுர்த்திக்கு முதல் நாள், வெள்ளிக்கிழமை ராணிப்பேட்டை யிலிருந்து வந்த அழைப்பினை ஏற்று அங்குள்ள வேதவல்லி வித்யாலயத்தில், விநாயகர் சதுர்த்தியைப் பள்ளிப் பிள்ளைகளோடு கொண்டாடி விட்டு வீடு வந்ததும் அக்கடா என்று படுத்து விட்டேன்.

இரவு ஒன்பது மணியளவில், ஒரு கணவனும் மனைவியுமாக என்னைத் தேடி வந்தார்களாம். நான் உறங்கி விட்டதால், எழுப்ப மனமில்லாமல், ஆனால் என்னை நேரில் பார்க்காமல் போகவும் மனமில்லாமல் அவர்கள் தயங்கிய நேரத்தில் என்னோடு அவசியம் பேச வேண்டிய டெலிபோன் வரவும், என்னை எழுப்பியே ஆகவேண்டும் என்பதால், எழுந்து பேசினேன். அப் போது வந்தவர்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு என்ன விஷயம் என்று கேட்ட போது கேள்விப்பட்டது அதிசயம்.

நான் பொறுப்பேற்றது பற்றித் தெரி யாமலேயே, 'உலாவரும் ஒளிக்கதிரில்' நீங்கள் பேசிக் கேட்டிருக்கிறோம்.

இந்தக் கோயிலைப் பற்றிப் பேச வேண்டும் என்றவர்கள், மளமளவென்று, வாராஹி தேவியைப் பற்றியும், அவள் கோவில் பற்றியும் சொன்னார்கள். ஓரளவு, அன்னையின் அருட்டரிவாரங் களைப் பற்றி அறிந்திருந்ததால், எல்லா வற்றையும் கேட்டு விட்டு, "சரி, எங்கே இருக்கிறது கோயில்?" என்று கேட்ட எனக்குக் கிடைத்த பதில்...

"அன்பர்கள் உள்ளத்தில்... இப் போதைக்கு!... விரைவில், படப்பைக்கும், கண்டிகைக்கும் இடையில் 4½ ஏக்கர் பரப்பளவில் உருவாக இருக்கிறது. இங்கு உருவாகப் போகும் ஆலயம் மிகப் பெரிய அளவில் அமைய இருக்கிறது" என்று இருவரும் ஒரே குரலில் சொன் னார்கள்.

ஸ்ரீ சக்கர ரகசியங்கள்

ஸ்ரீ சக்கரத்தில் ஏராளமான ரகசியங் கள் புதைந்துள்ளன. நடுவில் பிந்துவும் (புள்ளி), சுற்றி ஒன்பது முக்கோணங்களும் உள்ள அமைப்பு ஸ்ரீ சக்கரம் என்று சுலப மாகச் சொல்லி விட்டாலும் எல்லையற்ற பிரபஞ்சத்தின் மர்மத்தை அது உள்ளடக்கி யிருக்கிறது என்றே அதன் ஆற்றலை உணர்ந்தோர் கூறுவர்.

ஒன்பது முக்கோணங்களில் மேல் நோக்கிய நான்கு முக்கோணங்கள் சிவ னையும், கீழ் நோக்கிய ஐந்து முக்கோணங் கள் சக்தியையும் குறிக்கின்றன

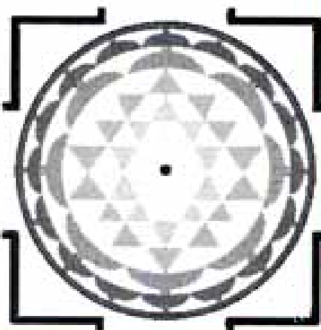
மஹா திரிபுரசுந்தரியின் வழிபாடாக ஸ்ரீ சக்கர வழிபாடு அமைகிறது எல்லை யற்ற சக்தி, ஆரோக்கியம், செல்வச் செழிப்பு, முக்திப் பேறு என இக, பர நலன் கள் அனைத்தையும் தரும் அற்புத யந் திரம் ஸ்ரீ சக்கரம். யந்திரங்களிலேயே உன்னதமானது என்பதால் இது சர்வ ச்ரேஷ்ட யந்திரம் என்று கூறப்படுகிறது.

நலம்தரும் ஸ்ரீசக்ரம்

- ச. நாகராஜன்

நலம் தரும் நாயகி

திருவானைக்காவலில் உள்ள அகிலாண்டேஸ்வரி அம்மன் ஐந்தடி உயரம் உடையவள். அங்கே கோவிலில் அம்மனுக்கு அர்ச்சனை செய்யப் போன அர்ச்சகர்கள் வீடு திரும்பாமல் அன்றே இறந்து போவது வழக்கமாக இருந்தது. இதை எண்ணி அனைவரும் சொல்ல மாளாத துக்கம் அடைந்தனர். இதைக் கேள்விப்பட்ட ஆதிசங்கரர் அங்கே வந்து நான்கு அங்குலம் உள்ள பூப்ரஸ்தார சக்கரத்தை தங்கத்தில் செய்து அதில் வைரம் பதித்து அம்மனின் இரு காதுகளிலும் அணிவித்தார். அம்மனின் கடும் உக்கிரத்தைத் தணிவித்து அம்மனை அர்ச்சிக்க அனுமதியும் தந்தார். அம்மன் அர்ச்சனையை ஏற்றதுடன் அனைவருக்கும் எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியையும், இதர சௌபாக்கியங்களையும் அருள ஆரம்பித்தாள்.



வழிபடும் முறை

ஸ்ரீ சக்கரத்தை சுவரில் தொங்க விடாமல் கிடைமட்டமாக வைத்து வழிபட வேண்டும். சரியாக இதை வழிபடும் முறையை குரு மூலமாகக் கற்று வழிபடுதலே சாலச்சிறந்தது. இதைத் தூய மனதுடன் வழிபடுவோர் செல்வச் செழிப்பு, ஆரோக்கியம், சகல துறைகளில் முன்னேற்றம் பெறுவர். தீய எண்ணத்துடன் இதை வழிபட்டால் இது செயலிழப்பதோடு வழிபடுபவருக்கு மிக்க தீங்கைத் தரும்.

அரக்கோணம் அருகில் பல்லூரிலும், நேபாளத்திலும் இன்னும் ஒரு சில இடங்களிலும்தான் தனி சன்னிதானம் உள்ளதாகக் கூறுவர். தஞ்சைப் பெரிய கோயிலின் உள்ளே நுழைந்ததும் இடது புறம் திரும்பினால் அங்கே அருளுருவமாகக் காட்சி தருபவள் வாராஹி அன்னையே. போருக்கும், நிலத்துக்கும், எடுத்த காரியம் வெற்றி பெறவும், பரம்பரை தழைக்கவும் முற்காலத்தில், அரசர்கள் போற்றி வணங்கிய சக்தி வாராஹியே!

வாராஹியின் அழகிய படம் ஒன்றைத் தந்தனர். "ரச்வரி ஜகதீச்வரி" பற்றித் தெரியுமா என்று கேட்டேன்.

'தெரியாது' என்றார்கள். என்னிடம் எப்படி வந்து சேர்ந்தார்கள்?

ஆக, மனமெனும் வெளியில் உயர்ந்து நிற்கும் ஓர் ஆலயத்தைக் கருவறை முதல், அர்த்த மண்டபம்; மஹாமண்டபம், கொடி மரம், நுழைவாயில், தியான மண்டபம் வரை நிதானமாக உலா வந்த நிறைவு ஏற்பட்டது. விரைவில் ஓங்கி உயர்ந்து எழப்போகும் வாராஹி ஆலயத்துக்கு நாம் அனைவரும் ஒன்றாகப் போய் தரிசிக்க அவள் அருள் துணை வரும்! மதுரை மீனாட்சியைப் பார்க்க நினைத்தால், பூரி ஜெகன்னாதர் தரிசனம் தருகிறார். திருச்சி அகிலாண்டேச்வரியைப் பற்றி எழுத நினைத்தால், அவள் சக்தியான வாராஹியாகச் சித்திர உருவில் வந்து அருளுகிறாள்! ஒன்று மட்டும் நிச்சயம்... அவள் கையைப் பிடித்துக் கூட்டிச் செல்கிறாள். இன்னும் என்னென்ன அற்புதங்கள் காத்திருக்கிறதோ... எல்லாவற்றையும் உங்களோடு அவசியம் பகிர்ந்து கொள்ளுவேன்.

மனம் ஒழுகிப்போன சூன்யவெளியில்
மரணத்தின் மெல்லிய முனகல்கள்
கனவுகளுக்காக காத்திருந்து
கண்ணீரில் கரையும்
அந்தி நேரத்து அவஸ்தைகள்
ஆயுள்கைதிகளாய்க் கதற
இருண்டு போன முகங்கள்
சூரியவெளிச்சமில்லாத விழுதுகள்
அனாதைகளாய் ஊசலாட
அவமானங்களின் அணிவகுப்புகள்
விரல்களின் மிருதுவான வருடல்களில்
வீணைகள் உயிர்க்குமெனில்
உயிர்த்துகள்களால் உணவு தயாரிப்போம்.
உறவுகளைப் பரிமாறுவோம்.
அகதிப்பட்டியலில் அடையாள
மையிடப்பட்டவர்களை
ஆரணிய வாசத்திலிருந்து மீட்போம்.
அக்னிப் பிரவேசங்களை
அச்சத்திலிருந்து விடுவிப்போம்.
உயிர் அணுக்களை
வெடிகுண்டுகளாக்காமல் பாதுகாப்போம்!

- அமிர்தகௌரி

டிசம்பர் 1: எயிட்ஸ் விழிப்புணர்வு நாள்

ஆராதனை!





• வசந்தா

இம்மாத இல்லத்தரசி



• ஜெயஸ்ரீ



• நிர்மலா

பொருள் : ரெடிமிக்ஸ்

முதல் பரிசு :
சௌபாக்யா வழங்கும்
கிரைண்டர்

பல்பொருள் பௌடர்

பகுதி I

தேவையான பொருட்கள் :
பிஸ்கெட் (பொடி செய்தது) - 1 டீ கப்,
பொட்டுக் கடலை பொடி - 2 டீ கப்,
கோதுமை மாவு வறுத்தது - ½ டீ கப்,
சோயா மாவு வறுத்தது - ½ டீ கப்
அவல் வறுத்து பொடி செய்தது - ½ டீ கப்,
ரவை வறுத்துப் பொடி செய்தது - ½ டீ கப்,
கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் பொடி செய்தது - ½ டீ கப்,
வேர்க்கடலை பொடி செய்தது - ½ டீ கப்,
பாதாம்/முந்திரி பருப்பு பொடி செய்தது - ½ டீ கப்

பகுதி II

சர்க்கரை பொடி செய்தது - 2½ (அ) 3 கப்,

ஏலக்காய்ப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
கிராம்புப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
பால் பவுடர் - 1 டீ கப்,
கரும்புச் சர்க்கரை, வெல்லப் பொடி ½ டீ கப்

செய்முறை :

பகுதி I ஐ மிக்ஸியில் பொடி செய்து ஒன்றாகக் கலந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

பகுதி II ஐயும் அதே போல் ஒன்றாகக் கலந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். நீங்கள் என்ன செய்ய நினைக்கிறீர்களோ அதற்கு ஏற்றார்போல் கலந்து செய்யலாம். சிறுவர்களையும் அருகிலேயே வைத்துக் கொண்டு அவர்களுக்கும் கற்றுக் கொடுத்து விடுங்களேன்.

1. லட்டு லட்டு மிட்டாய் வேண்டுமா - ரெடிமிக்ஸ் லட்டு வேண்டுமா?

லாடு : ஒரு பங்கு பகுதி I பொடி - இரண்டு பங்கு பகுதி II பொடி இரண்டையும் சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். அளவுக்கு ஏற்றார்போல் நெய்யைச் சுடவைத்து அதில் இந்த மாவைக் கொட்டி அடுப்பை அணைத்து விட்டு, லட்டு பிடித்து உருண்டைகளை ஃபிரிஜ்ஜில் அரைமணி நேரம் வைத்து விடுங்கள். கெட்டியான, ருசியான, சத்தான லட்டு ரெடி.

2. சாண்ட்விச் பேஸ்ட் : ஒரு பங்கு பகுதி I பொடி, அதே அளவு பகுதி II பொடி சிறிது வெண்ணெய் கலந்து பேஸ்ட் போல் குழைத்துக் கிண்ணத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். அவசரத்திற்கு பசி எடுத்தால், பள்ளிக்கூடம் விட்டு ஆபீஸ் விட்டு வந்தால், பிரட் ஸ்லைஸில் தடவி இரண்டையும் சேர்த்து "சாண்ட்விச்" செய்யலாம்.

3. பிஸ்கெட் சாண்ட்விச் : 2ல் சொன்ன பேஸ்டை உப்பு பிஸ்கெட்டின் நடுவில் தடவி சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

4. சூடான பானம் : விருந்தாளிகள் வந்தாலோ, நமக்கே சூடாக ஏதாவது குடிக்க பானம் வேண்டுமானால் ஒரு ஸ்பூன் நெ. 1, ஒரு ஸ்பூன் நெ. 2 கலந்து பாலைச் சுடவைத்து இதில் விட்டுக் கரைத்துக் கொடுத்தும், குடித்தும் விடுங்கள். பாயசமாகவும் செய்யலாமே!

5. மைதாவில் பூரி போல் செய்து, இந்த மிக்ஸை அடைத்து, மூடி சமோசா (கர்ச்சிகாய்) போல் செய்து எண்ணெயில் பொரித்தும் சாப்பிடலாம்.

6. ஸூப் சிறிது கொழுப்பாக வேண்டுமா? பகுதி I ஐ கலந்தால் நன்றாகவே இருக்கும்.

7. பகுதி I பொடியுடன் இட்லி மிளகாய்ப் பொடியைக் கலந்து (1:2 அளவில் கலந்து) தோசை, இட்லி என்று சேர்த்துச் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

8. பீன்ஸ், காரட் போன்ற பொரியலில் பகுதி I மிக்ஸை தூவிக் கொள்ளலாம்.

9. கூட்டிற்கு பகுதி I மிக்ஸை, பச்சை மிளகாய், இஞ்சியுடன் சேர்த்து அரைத் துக் கலக்கலாம்.

10. பச்சடி : வெண்டைக்காய், மாங்காய், தக்காளி, நெல்லிக்காய் என்று பச்சடி செய்தால் பகுதி I மிக்ஸ் சிறிது கலந்து கொள்ளலாம்.

11. திடீர் சட்னி : இட்லி மிளகாய்ப் பொடி, தேங்காய், பகுதி I மிக்ஸ் கலந்து தயாரிக்கலாம்.

12. குழம்பு : வற்றல் குழம்பு, மோர்க் குழம்பு இவைகளிலும், கீரை பொரியல், கீரை மசியல் இவற்றிலும் பகுதி I சேர்த்தால் ருசி கூடும்.

• சீதா

- நிர்மலா வெங்கடேஷ், கனடா.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

நவரஸப் பொடி

தேவையான பொருட்கள் :

ஜவ்வரிசி - 50 கிராம்,
பச்சரிசி - 100 கிராம்,
புழுங்கலரிசி - 200 கிராம்,
சேமியா - 200 கிராம்,
ரவா - 200 கிராம்,
அவல் - 250 கிராம்,
பாசிப் பருப்பு - 100 கிராம்,

பார்லி அரிசி - 100 கிராம்

செய்முறை :

பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி களைந்து காய வைத்து எடுக்கவும். அதில் மற்ற சாமான்களைப் போட்டு (வெறுமனே வெய்யிலில் உலர்த்தி விட்டு) உலர் அரவை மிஷினில் மை போல நன்றாக அரைத்து வரவும். சலித்து அள்ளவும். இதுவே நவரஸப் பொடி.

இப் பொடியை வைத்துக் கொண்டு பத்து அல்லது இருபது நிமிடத்திற்குள் விதவிதமான ஐட்டங்களைச் செய்து அசத்தலாம்.

திடீர் விருந்தாளிகள், திடீர் நோயாளிகள், திடீர் பசிக்காரர்கள், திடீர் திடீரென புது ஐட்டங்கள் கேட்கும் குழந்தைகள் எல்லோரையும் புதுப்புது ஐட்டங்களாக இந்த மாவில் செய்து அசத்தலாம். பல ஐட்டங்களை இந்த ஒரே மாவில் செய்தும் அசத்தலாம்.

பிரதமன் :

1. மாவில் ஒரு கரண்டி எடுத்து நான்கு ஸ்பூன் நெய் விட்டு ரோஸ்ட் செய்து, ½ லிட்டர் காய்ச்சிய பால் விட்டு கொதிக்க வைத்து, சர்க்கரை 200 கிராம் போட்டு இறக்க, சூப்பர் பிரதமன் ரெடி. இதன் ருசி அலாதியானது. ஏலப் பொடி, முந்திரி தேவையானால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கேசரிப் பவுடர் தேவையெனில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அல்லது நெய்யில் ரோஸ்ட் செய்த மாவில் வெல்லப்பாகு விட்டு, தேங்காய்ப் பால் போட்டுக் கலக்கி அருமையான பிரதமன் செய்யலாம்.

லட்டு :

ஒரு பங்கு மாவை ¾ பங்கு நெய் விட்டு ரோஸ்ட் செய்து இறக்கவும். இரு மடங்கு சர்க்கரைத் தூள் சேர்த்து ஏலப் பொடிப் போட்டு லட்டுக்களாகப் பிடிக்கவும். வாயில் போட்டால் கரையும், க்ஷேகோஸ் போல. நூதன லட்டு என்று பெயரும் வைக்கலாம்.

லட்டு 2 : வறுத்த மாவில் வெல்லப் பாகு போட்டு, தேங்காய்த் துருவி வறுத்துப் போட்டு லட்டுகளாகப் பிடிக்கலாம்.

3. அச்சப்பம் காரம் : மாவை தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாகக் கரைத்து, காரப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி, உப்புப் பொடி, எள்ளு இவைகளைப் போட்டு அச்சப்பமாகச் செய்யலாம். 10 நிமிடத்தில் அச்சப்பம் ரெடி.

அச்சப்பம் ஸ்வீட் : மாவில் தேங்காய்ப் பால் விட்டு, சீனிப் பொடி, ஏலப் பொடி சேர்த்து அச்சப்பம் இனிப்பு செய்யலாம்.

4. தோசை : காரம் - மாவில் மோர் கடைந்து விட்டுக் கலக்கி, உப்பு, பெருங்காயப் பொடி போட்டு, கருவேப்பிலை, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் நறுக்கிப் போட்டு, கடுகைத் தாளித்து கரைத்த தோசை மாவு பதத்திற்குக் கரைத்து தோசை சுடலாம்.

தோசை - இனிப்பு : மாவில் தேங்காய்ப் பால் விட்டு, சர்க்கரைப் பொடி போட்டு, சிட்டிகை உப்பு, ஏலப்பொடி போட்டு நெய் விட்டு தோசை சுடலாம். ஒரு கிளாஸ் மாவிற்கு ½ கிளாஸ் தேங்காய்ப் பால் ¾ கிளாஸ் சீனி போதும்.

மேலும் மோர் விட்டு சற்றுக் கெட்டியாகக் கரைத்து, இட்லி செய்யலாம். கேரட், பழத் துண்டுகள், கீரைகள், தேங்காய், காய்கறித் துண்டங்கள் இவற்றால் அலங்கரித்து வேகவிடலாம்.

லேசாக வறுத்து, ஆறவைத்து, பிசறி வேகவிட்டு, உதிர்த்து பாகில் போட்டு, நெய் விட்டுக் கிளறி உதிரி உதிரி புட்டாகச் செய்யலாம்.

ஒரே மாவில் இத்தனை வகைகள்! மாதம் ஒருமுறை செய்து வைத்துக் கொண்டால் விதவிதமான பண்டங்களைச் செய்து சாப்பிடலாம்.

- **சங்கீதா, ஸ்ரீரங்கம்.**

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

மேத்கூட்

தேவையான பொருட்கள் :

துவரம் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு,
கடலைப் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு,
பயத்தம் பருப்பு - 1½ ஆழாக்கு,

வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்,
தனியா - 1 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
விரளி மஞ்சள் - 1 துண்டு (1 இன்ச்)
சுக்கு - 1 துண்டு (1 இன்ச்)

செய்முறை :

விரளி மஞ்சள், சுக்கு இரண்டையும் தட்டி வைக்கவும். மேற்சொன்ன மற்ற பொருட்களை ஒன்றொன்றாக வெறும் வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். கடைசியாக கேஸை அணைத்து விட்டு வெறும் வாணலியில் விரளி மஞ்சள், சுக்கு இரண்டையும் இரண்டு நிமிடம் வறுக்கவும். ஆறியவுடன் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் மிக நைஸாகப் பொடிக்கவும். பொடிக்கும் பொழுது உப்பு சேர்க்கக் கூடாது. சாப்பிடும் பொழுது சாதத்தின் மேல் இரண்டு ஸ்பூன் மேத்கூட் போட்டு பின் உப்புப் போட்டு சிறிது எண்ணெயில் ஒரு மிளகாய் வற்றல், ½ ஸ்பூன் கடுகு, உளுந்து தாளித்து அதையும் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட வேண்டும். மிளகாய் சேர்க்காமல் வெந்தயம், சுக்கு சேர்த்து செய்வதால் குழந்தைகள், வயதானவர்கள் எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். இது எங்கள் மஹாராஷ்டிரா ஸ்பெஷல்.

வரட்டுப் பொடியாகப் போட்டுச் சாப்பிட இயலாதவர்களுக்கு :

1. கடுகு, உளுந்து, பெருங்காயம், பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை தாளித்து அதில் லேசான புளி கரைத்த நீர் ஊற்றி 5 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து உப்புப் போட்டு இறக்கி நன்றாக ஆறவைத்து பின் அதில் தேவையான அளவு மேத்கூட் போட்டு கரைத்து சாதத்தில் ஊற்றிச் சாப்பிடலாம்.

2. கடுகு, உளுந்து, பெருங்காயம், சிகப்பு மிளகாய், கருவேப்பிலை தாளித்து கடைந்த மோரில் ஊற்றி உப்பு போட்டு பின் தேவையான அளவு மேத்கூட் சேர்த்து கரைத்தும் உபயோகிக்கலாம். இது இட்லி தோசைக்குக் கூட நல்ல காம்பினேஷன்.

- ஜெயஸ்ரீ மோகன், பெங்களூர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

கோள முறுக்கு/முந்திரி பகோடா

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - ¼ கிலோ,
அரிசி - ¼ கிலோ,
பச்சை மிளகாய் - 8 (அ) 10, (காரத்திற்கு தகுந்தாற்போல்)
கொத்துமல்லி தழை - சிறிது,
கருவேப்பிலை - சிறிது,
உப்பு - தேவையான அளவு,
முந்திரிப் பருப்பு - 50 கிராம் (அ) 75 கிராம்,
சமையல் எண்ணெய் - ½ கப்,
பொரிப்பதற்கு எண்ணெய்

செய்முறை :

கொத்துமல்லித் தழை, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், உப்பை மிக்ஸியில் போட்டு பவுடர் செய்து கொள்ள வேண்டும். மைதா மாவு, அரிசி மாவை ஒன்றாகக் கலந்து வைக்கவும். பிறகு வாணலியில் ½ கப் எண்ணெயை ஊற்றி, இளம்சூடு ஆன பிறகு மாவைக் கொட்டி, பவுடர் செய்ததைப் போட்டு, முந்திரியை சிறிய துகள்களாகச் செய்து அதனையும் போட்டு வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மாவு கை பொறுக்கும் சூடு வந்த பிறகு

பிரெஸ்டீஜின் பரந்த குடும்பம்.

(உங்கள் உறவினர் எண்ணிக்கை அளவு இந்த குடும்பம் இல்லாவிட்டாலும், நிச்சயமாக உங்களுக்கு இன்னும் உதவிடும்)


ராயல் — 4 பர்னர்


ராயல் — 3 பர்னர்


ராயல் — 2 பர்னர்


பர்ஃபெக்ட்

பிரெஸ்டீஜ் பிரஷர் குக்கரைப் பற்றி உங்களுக்கு நன்றாகவே தெரியும். இப்பொழுது இந்த குடும்பத்திலிருந்து இன்னும் பல அங்கத்தினர்களை சந்தியுங்கள். மிக ஸ்மார்ட்டான சமையலறை சாதனங்களின் பல வகைகள், பல மாடல்களில் ஒவ்வொன்றும் பார்க்க அழகான ஸ்டைலுடன் இருப்பது மட்டுமல்ல, சிறந்த திறமைசாலியும் கூட! உங்களுக்கு அதிக செலவும் வைக்காத அங்கத்தினர்கள் இவர்கள். சரி, இனி இந்த பிரெஸ்டீஜ் குடும்பத்தை உங்கள் இல்லத்துக்கு சந்தோஷத்துடன் வரவேற்கலாமே!


பிரெஸ்டீஜ் பவர் 750 வாட்ஸ்


மாரத்தான் — 3 ஜார்


மாரத்தான் EX - 30


ஹீரோ — 3 ஜார்

Prestige™

நீங்க இன்னும்
ஸ்மார்ட்டான கிச்சனுக்கு தயாரா?



Prestige SMART KITCHEN

Prestige Smart Kitchen: Chennai: Mount Road: Ph: 52140254 / 55 / 28523039 Velachery: Ph: 22440705, Mylapore: Ph: 33667787 / 52031819, Anna Nagar: 223, 2nd Avenue 26209133 / 34, Y-220, II Avenue, Ph: 26267989 / 26266272. Vadapalani : Ph: 26267989 / 26266272. **Coimbatore:** D B Road Ph: 0422 — 2544554. **Tirunelveli:** Junction Bus Stand Ph: 0462 — 2333373. **Erode:** 761, Brough Road, Ph: 0424 — 2250615. **Madurai:** Near Chokkanathar Koil Ph: 0452 — 3082109 / 110. **Tuticorin:** 370/2A V E Road Ph: 0461 — 2323743. **Bangalore:** Malleshwaram: Sampige Road Ph: 51282050 Vijayanagar: II Stage RPC Layout Ph: 23119668 JPNagar II Phase: Near Foodworld Ph: 26492793 Indiranagar: CMH Road Ph: 25287831 Basavanagudi: Bull Temple Road, Ph: 26609012 Koramangala: C/O Fabmall, The Forum Ph: 22067650 KH Road: C/O BPL Gallery Ph: 22229160 Rajajinagar: Modi Hospital Road Ph: 23501069 R.T Nagar: I Block, Ph: 23335866

Mudra South Prestige 6885.04.TAM

இறக்கி ஈரமில்லாத தட்டில் கொட்டி ஆறவிடவும்.

இதுதான் 'ரெடிமிக்ஸ்' முறுக்கு, பகோடா மாவு. இந்த மாவை டப்பாவில் போட்டு வைத்தால் ஒரு மாதம் வரை பயன்படுத்தலாம்.

முறுக்கு செய்யும் முறை :

மேலேயுள்ள மாவை எடுத்துத் தண்ணீர் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து கொண்டு, சிறிய அளவில் மாவை எடுத்துக் கொண்டு, உருட்டி வளையம் போல் சிறிய அளவில் செய்து கொண்டு, இப்படியே எல்லா மாவிலும் செய்து வைத்துக் கொண்டு, வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து காய்ந்ததும் பொன்னிறமாகப் பொறித்து எடுக்கவும். இது மிகவும் கரகரப்பாக இருக்கும்.

முந்திரி பகோடா செய்முறை :

தேவையான மாவை எடுத்து தண்ணீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவை விட சிறிது தளர்த்தியாகப் பிசைந்து, காய்ந்த எண்ணெயில் கிள்ளி கிள்ளிப் போட்டு பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும். தேவையானால் வெங்காயம் சேர்த்தும் செய்யலாம். இதனை வாயில் போட்டாலே கரைந்து விடும்.

- எஸ். வசந்தா குமார், கோயமுத்தூர் - 38.

⇨ மட்டும் குடித்து மீதத்தை அப்படியே வைத்து விட்டனர். அவையனைத்தும், கழிவுக் கூடையில் அள்ளிப் போடப்பட்டதைப் பார்த்து வருத்தமுற்றேன். 200 மி.லி. பிடிக்குமளவு பாட்டில்கள் தயாரித்து இதுபோன்ற விசேஷங்களில் உபயோகிக்கலாம். அல்லது பாட்டில் தண்ணீர் வைப்பவர்கள் பக்கத்தில் டிஸ்போஸபிள் தம்ளரையும் வைத்தால் விலை கொடுத்து வாங்கிய தண்ணீர் வேஸ்ட்டாகாது.

- என். கோமதி

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ஐயங்கார் ஸ்பெஷல் புளியோதரைப் பொடி

தேவையான பொருட்கள் :

புளி (கொட்டை இல்லாதது) எலுமிச்சம் பழ அளவு,
மிளகாய் - 8 (அ) 10,
வெந்தயம் - ½ ஸ்பூன்,
விரளி மஞ்சள் - சிறு துண்டு,
பெருங்காயம் - சிறு கட்டி (மிளகு அளவு),
உப்பு - தேவையானது,
கடுகு - 2 ஸ்பூன் (அ) 1 ஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்,
முந்திரி (பாதியானது) - 20
எண்ணெய் - 4 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. கடாயை சூடாக்கி புளி உப்பை வறுக்கவும். (புளியில் உள்ள நீர் சுண்டி விடும்).

2. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு மிளகாய், வெந்தயம், விரளி மஞ்சள், பெருங்காயம் வறுத்து மிக்ஸியில் போட்டு பவுடராக்கவும். புளி, உப்பு போட்டு பொடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி நன்கு கலக்கவும்.

3. கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து பாத்திரக் கலவையில் போடவும்.

4. உளுத்தம் பருப்பு, கடலை பருப்பு சிவக்க வறுத்து ஒன்றும் இரண்டுமாக உடைத்து (மிக்ஸியில் உடைத்துக் கொண்டு) கலக்கவும்.

5. எண்ணெய் விட்டு முந்திரி, கறிவேப்பிலையை வறுத்து கலவையில் போட்டு நன்கு கலக்கவும்.

புளியோதரை ரெடிமிக்ஸ் தயார்.

சூடான சாதத்தில் 1 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு கலந்து இந்த ரெடிமிக்ஸ் தேவையான அளவு கலந்து 5 நிமிடங்கள் கழித்து சாப்பிடவும்.

- சீதா சம்பத், சென்னை - 78.

என் செல்லமே!



•••

எண்ணமெனும்
ஊஞ்சலிலே
என்றென்றும் ஆடிடும்
கண்ணே!
வண்ணமலராய்
எங்கள் வாழ்வில்
இனிமை சேர்ப்பது
நீதான் பெண்ணே!

•••

தாத்தாஸ் :
கே. ராமநாதன், கே. ஸ்ரீராமன்
பாட்டீஸ் : விமலா ராமநாதன், இந்திரா ஸ்ரீராமன்



புகைப்படம் : செல்லா

பேத்தி : சஞ்சனா

நானும் என் சமையல்

நம்பினால் நம்புங்கள். இல்லை உடான்ஸ் என்று தீர்மானித்துக் கொண்டாலும் சரி. சென்ற கிருஷ்ண ஜெயந்தி அன்று என் கனவில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணரே வந்து (அசப்பில் என்.டி.ராமராவ் போலவே இருந்தாப்லே) என் வீட்டு கிச்சனில்... முக்கியமாக என் காஸ் ஸ்டவ்வில் சீடை, முறுக்கு, தட்டை, அப்பம், வடை என்று செய்து தூள் கிளப்பி விட்டார்.

இதற்கு முன் வரலக்ஷ்மி நோன்பிற்கு சாக்ஷாத் அம்பாளே வந்து பதினொரு வகை நைவேத்தியம் பண்ணி அசத்தி விட்டாள்...

ம்.. ஆனால் என்ன... எல்லாம் கனவு என்பது விடிந்ததும்தானே தெரிந்தது.

எதற்கு இந்தப் புலம்பல் என்கிறீர்களா..? வருகிறேன்... வருகிறேன்...

ஒரு சமயம் என் பெரியம்மா மாட்டுப்பெண் வீட்டிற்கு, திருச்சிக்குச் சென்றிருந்தேன். சுமார் 20 வருடங்களுக்கு முன் கட்டிய வீடு.. பளிச் சென்று சுத்தமாக வைத்திருந்தாள்..

கிச்சனில் சமீபத்தில் தரை மாற்றியிருப்பாள் போலிருக்கிறது... மார்பிள் தரை.. கிரானைட் மேடை.. பெரி..ய்...ய கிச்சன்.. ஒட்டினாற் போல் ஸ்டோர் ரூம். கிச்சன் மேடைக்கு கீழேயே பாத்திரங்கள் கவிழ்த்தி வைப்பதற்கு ஸ்லாபுகள். மேடைக்கு எதிர்புறம்



க்ளாஸ்டு கப்போர்டுகள்... எலக்ட்ரிக் சிம்னி... மேடையோடு ஒட்டிப் பதிந்த புதுமை ரக காஸ் அடுப்புக்கள்... வீட்டைக் கட்டும் போதும் தினம் தினம் வந்து பார்க்கும்

சாமான்கள் வைத்துக் கொள்ள நீளவாக்கில் மரத் தட்டுக்கள்...

வேலைக்காரி பாத்திரம் தேய்த்து, அதற்குரிய கூடையில் வைக்க வேண்டியதுதான். இவளுக்கு நேரம் கிடைக்கும் போது இரண்டே நிமிடம் பாத்திரங்களை கவிழ்த்தி வைத்து விடுகிறாள்...

"ஓல்ட் இஸ் கோல்ட்" என்ற பழமொழி சம்பந்தமில்லாமல் வந்து என் கழுத்தை அறுத்தது...

அடடா... மெயின் விஷயத்தைச் சொல்லாமல்...

சமீபத்தில் பார்த்துப் பார்த்து... இழைத்து... இழைத்து... கன ஜோராக ஒரு பங்களாவைக் கட்டினேன்...

நாகரிகமான வரவேற்பறை, சாப்பாட்டு அறை, படுக்கை அறை, பாத்டப்புடன் கூடிய குளியலறை... குழந்தைகள் படிக்க ஓர் அறை, படுக்க ஓர் அறை. பாட்டுக் கற்றுக் கொள்ள ஓர் அறை... அழகான சமையலறை.

போதும் மனதில் குதூகலம் பொங்கியது என்னமோ வாஸ்தவம்...

டீ.வி. சீரியல்களில் சமையல் அறையைக் காட்டும் போதும் சரி, பல விளம்பரங்களில் சமையல் அறையைப் பார்க்கும் போதும் சரி, என் மனக் கண்ணில் என்னுடைய மாடர்ன் கிச்சன் அழகிய நடனமாடியது நிஜம்....

கிரகப்பிரவேசத்திற்கு வந்த என் தோழிகளில் சிலர், 'ஏன்

நிஜத்தில் என்னுடைய சமையல் அறை எனக்கு தினமும் டென்ஷனைத்தான் கொடுத்தது.

முதல் நாள் இரவே டிகாக்ஷனை இறக்கி வைத்து விடுவேன். மறுநாள் காலை நான் எழுந்திருந்து அடுப்பில் 1½ லிட்டர் பாலை வைத்து விட்டு, என் காலைக் கடன்களை முடித்து, குளித்து முடித்து விட்டு வந்து பார்த்தாலும் லேசாக ஏடு கட்டி இருக்கும் நிலையில்தான் இருக்கும் என் அழகு காஸ் அடுப்பில்...

பால் காய்வதே



அறையும்...!

சந்தியா இப்படி இடமே விடாமல் குளோஸ்டு கப்போர்டு சூஸ் பண்ணினே...? கரப்பு வராமல் பார்த்துக் கொள்வதற்குள் பிராணன் போய் விடுமே' என்ற போதும் சரி,

'ஐய்யய்யோ இந்த சிம்னியா...? பே.. என்று சத்தமே நம்மளை டென்ஷன் பண்ணிடும். போதாத குறைக்கு க்ளீன் பண்றதுக்குள்ளே...' என்று நீட்டி முழக்கினப்பவும் சரி... 'இந்த அடுப்பா.. இதுல சமையல் பண்ணிட்டு நீ ஆபீசுக்கு வரதுக்குள்ளே... என்ன தினமும் ஆபீசுக்கு லேட்டா வந்து மெமோ வாங்கறதுன்னு முடிவு பண்ணிட்டியா?' என்ற போதும் சரி... வயித்தெரிச்சல் பிடிச்சதுகள் என்று நினைத்துக் கொண்டேன்.

இந்த லட்சணம் என்றால் சமையலை நினைத்துப் பாருங்கள்... அதுவும் பண்டிகை சமயங்களை நினைத்தால் 'ஓ'வென்று ஒரு குரல் அழுதே விடலாம் போல இருக்கும்...

நானும் எக்ஸிகியூட்டிவ் வேலை.. என் கணவரோ அதை விட பிசி.. குழந்தைகள் காலில் சக்கரம் கட்டாத குறையாக அந்த க்ளாஸ் இந்த க்ளாஸ் என்று ஓடும் ரகம்...

வீடு பெருக்கி, துடைக்க, பாத்திரம் கழுவ ஆள் இருந்தாலும், சமையல் வேலை என்னவோ ஆரம்பத்திலிருந்தே என்னைச் சேர்ந்து இருந்தது... எனக்கும் பிடித்திருந்தது... இந்தச் சமையல் அறை வரும் வரை...

அடடா... சமையல் ஆகும் அழகை சொல்லப் போனேனே... பாத்திரம்

கவிழ்த்தும் கலையைச் சொல்ல மறந்தே போனேனே...

ஏதோ எடுத்தோமா... கவிழ்த்தோமா என்று இல்லாமல் ஒவ்வொரு கதவையும் திறந்து திறந்து.. தண்ணீர் சற்று பட்டாலும் கப்போர்டு வீணாகி விடுமே என்று பயந்து பயந்து பாத்திரங்களைத் துடைத்து.. வேலையையே விட்டு விடலாமா என்ற நிலைக்கே நான் தள்ளப்பட்டேன் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அப்போதுதான் முன்பே நான் சொன்ன என் பெரியம்மா மாட்டுப் பெண் வீட்டிற்குச் செல்ல சமயம் கிடைத்தது...

"உங்காத்து மாடுலர் கிச்சன் பிரமாதம் அக்கா..." என்ற சர்டிபிகேட் எனக்குக் கிடைக்க.... அசட்டுச் சிரிப்பு சிரித்தபடி, 'அக்கரைக்கு இக்கரை பச்சை' என்ற நினைப்புடன் சென்னை வந்து சேர்ந்தேன்.

என்னமோ சினிமா பிளாஷ் பேக் போல அடுப்பில் கிதா பாலை வைத்தவுடன் ஐந்தாவது நிமிடம் காபி ரெடியான தினுசென்ன? படபடவென சமையல் முடிந்த வேகம் என்ன?

போதுமடா சாமி... மறுநாளே, மேடைக்கு மேலே தெரிந்தால் பரவாயில்லை என்று காஸ் அடுப்பை மாற்றினேன்...



குங்குமத்தைத்
தெய்வங்களுக்கு
சமர்ப்பிக்கும் போதும்,
அவரவர் நெற்றியில்
இட்டுக் கொள்ளும் போதும்
வலது கை மோதிர
விரலைத்தான் பயன்படுத்த
வேண்டும்.

- ரோகிணி

சமீபத்தில் ஒரு எக்ஸிபிஷனுக்குச் சென்றிருந்தேன். நான் வீட்டில் வாங்கியிருந்த 'சோ கால்டு' மாடர்ன் அடுப்பைப் பற்றி பெரிய லெக்சர் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். பெரிய பாத்திரங்களை வைத்தால் சூடு சமச்சீராக பரவும் அது இது என்று ஏகப்பட்ட வர்ணனையுடன்...

என்னால் இயன்றது... 'அழகை மட்டும் பார்க்காமல் உபயோகத்தையும் பார்க்கணும்' என்று அங்கு கூடியிருந்த பெண்மணிகளை ஓரளவு கலைத்தது தான்...

போதும் போதும்... சகோதரிகளே... பார்க்க அழகாக இருந்தால் மட்டும் போதாது... தினம் தினம் நமக்கு சௌகரியமான உபயோகத்துடன் உள்ளதா என்று பார்த்த பிறகே எதையும் தேர்ந்தெடுங்கள்.

சமையலுக்கு ஆள் வைத்துக் கொண்டு நாள் முழுக்க கிச்சன் பக்கம் தலை வைத்துக் கூட படுக்காதவர்களுக்கு இல்லை இந்த அறிவுரை... என்னைப் போல வேலைக்கும் போய்க் கொண்டு வீட்டையும் திறமையாக நிர்வாகிக்க வேண்டும் என்ற பெண்மணிகளுக்கு மட்டுமே...

மற்றொன்று மறந்தே போனேன்... சகோதரிகளே, சமீபத்தில் யாராவது வீடு கட்டிக் கொண்டிருக்கிறீர்களா..? நான் இவ்வளவு சொல்லியும் அந்த மாடுலர் கிச்சன் அடுப்பை வாங்கப் போகிறீர்களா? ப்ளீஸ்... எங்கள் வீட்டுக்கு வாங்க... நான் கிஃப்டாகத் தரக் காத்திருக்கேன்... உங்கள் வீட்டிற்கு டோர் டெலிவரி இலவசம்!

- சந்தியா ஹரி

வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

எல்லாப் பெருமையும் என் கணவருக்கே!

ஒரு சாதாரணக் குடும்பத்தில் பிறந்து, படித்து, படிப்படியாய் முன்னேறி, மாணவர் படை இயக்கத்தில் பணியாற்றி, அத் துறையின் முதல் பெண் அதிகாரி என்கிற பெருமையைத் தேடிக் கொண்டிருப்பவர் திருமதி. ஏ. சந்திரா. அவரை கோடம்பாக்கத்தில் அவரது இல்லத்தில் சந்தித்தோம் -

“நான் எம்பிளாய்மெண்ட் எக்ஸ்சேஞ்சில் என் பெயரைப் பதிவுசெய்து கொண்ட பொழுது எஸ்.எஸ்.எல்.சி. மற்றும் ஆங்கிலத்தில் தட்டெழுத்து ஹையர் கிரேடு பாஸ் செய்திருந்தேன். அதன் மூலம் எனக்கு தேசிய மாணவர் படை இயக்கத்தில் அறுபத்து ஐந்து ரூபாய் சம்பளத்தில் ஜூனியர் அசிஸ்டெண்ட் என்கிற வேலை கிடைத்தது. வேலைக்குச் சேர்ந்து அலுவலக சம்பந்தமான எல்லா பரீட்சைகளையும் எழுதி தேர்வு பெற்றேன். அடிப்படைக் கல்வித் தகுதி மட்டும் இருந்தால் போதாது என்று அஞ்சல் வழியாக எம்.காம்., வரை படித்து முடித்தேன். நடுவில் சுருக்கெழுத்து (ஆங்கிலம்) பயின்று அதிலும் தேர்ச்சி பெற்றேன்.



நான் டிகிரி இரண்டாவது வருடம் படிக்கும் பொழுதே எனக்கு மணமாகி விட்டது. என் கணவரின் ஊக்கம் மட்டும் இல்லையென்றால் மேற்கொண்டு படித்து பட்டம் பெற்றிருக்க முடியாது. முதல் பெண் அதிகாரி என்ற பெருமையும் எனக்குக் கிடைத்திருக்காது.



அலுவலகத்தில் படிப்படியாக பதவி உயர்வு வரத் தொடங்கியது. எனக்கு அதற்குள் இரண்டு மகன்கள் பிறந்து விட்டார்கள். இரண்டாவது மகன் பிறந்தவுடன் வேலையை விட்டு விடலாமா என்கிற எண்ணம் கூடத் தோன்றியது. ஆனால், என் கணவரோ அந்த எண்ணத்தைக் கைவிடும்படி கூறியதோடு அல்லாமல், குடும்பத்தை நிர்வகிப்பதிலும், முழுக்க முழுக்க உதவுவதாகக் கூறினார். அது முதல் எனக்கு அலுவலக வேலைகளில் ஈடுபாடு கூடியது. அலுவலகத்தில் உள்ள உயர்ந்த பதவியை அடைய வேண்டும் என்கிற இலக்கோடு நான் உழைத்தது வீண் போகவில்லை.

இந்த இடத்தில் என் குடும்பத்தைப் பற்றியும் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். பிறந்த வீடு, புகுந்த வீடு இரண்டு பக்கமுமே மிகப் பெரிய குடும்பம். அப்படியொரு நிலைமையில், இரண்டு மகன்கள் பிறந்த பிறகு நான் சூப்பிரண்டெண்

டாக சேலத்திற்கு மாற்றப்பட்டேன். சர்க்கரை வியாதி உடைய மாமியார், இரண்டு குழந்தைகள் மூவரையும் என் கணவர் தனியாகவே பராமரித்து குடும்பத்தையும் நிர்வகித்து வந்தார். அது மட்டுமல்லாது இரண்டு பிள்ளைகளுக்கும் பூணல் போட ஏற்பாடு ஆகியிருந்தது. நான் ஊரி லிருந்து வந்து, மணையில் உட்கார்ந்தது தான் எனக்கிருந்த வேலையே தவிர, வேறு எந்த டென்ஷனும் எனக்கில்லாமல் என் கணவர் மற்றும் சுற்றத்தினரே கவனித்துக் கொண்டார்கள்.

நான் பார்த்தது டிஃபன்ஸ் சம்பந்தப்பட்ட வேலையாக இருந்ததால் அடிக்கடி கேம்ப் இருக்கும். டிரெயினிங் சமயத்தில் வீட்டிற்கு வர முடியாது. ஏனென்றால் மற்ற அலுவலகம் போன்று பத்து முதல் ஐந்து வரை என்று கணக்காக நேரம் பார்த்துச் செய்யப்படும் வேலையல்ல. ஆகையால் கடமையில் கண்ணும், கருத்துமாக இருந்துதான் செயலாற்ற வேண்டும்.

ஆணாக இருந்தாலும் சரி, பெண்ணாக இருந்தாலும் கடமையில் சோடை போய் விடக் கூடாது. மேலும் வேலைக்குப் போகும் பெண்ணிற்கு குடும்பத்தையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. ஆபீசில் குறையில்லாமல் பணியாற்ற வேண்டிய கட்டாய சூழ்நிலை இருப்பதால், வீட்டிலுள்ளவர்கள் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களை அனுசரித்துக் கொண்டால் தான் அவளால் செம்மையாகப் பரிமளிக்க முடியும்.

நான் பணியாற்றியது, சென்ட்ரல் செல்லிற்கு அடுத்ததாக ஸ்டேட் செல்லில் இருக்கும் மிக உயர்ந்த பதவியான துணை இயக்குநர் பதவியாகும். (அதாவது டெபுடி டைரக்டர் பதவி) இத் துறையில் அப் பதவியை ஏற்ற முதல் பெண் அதிகாரியும் நான்தான். என்னுடைய எல்லா வெற்றிக்கும் பின்னால் இருந்து உதவிய பெருமை என் கணவரையே சாரும்'' என்று அடக்கமாகச் சொல்கிறார் சந்திரா.

''வேலைக்குப் போகும் பெண் என்றால் 'கிவ் அண்ட் டேக்' பாலிசி மிகவும் முக்கியம். என் பிள்ளைகளின் பப்ளிக் எக்ஸாம், என் சகோதரியின் 60ம் கல்யாணம், என் தந்தையின் திவசம் இப்படி சிலவற்றிற்கு சந்திராவால் வேலை நிமித்தம் வரவே முடியவில்லை. வர முடியாத காரணம், வேலைப் பளு, லீவும் கிடையாது என்பது புரிய வேண்டும். முள்ளங்கி பத்தை போல் மனைவியின் சம்பளம் மட்டும் வேண்டும். ஆனால் வீட்டு வேலைகளில் பங்கேற்றுக் கொள்ள மாட்டேன் என்று கூறும் சில ஆண்களின் 'ஈகோ' குணத்தை என்னால் ஒத்துக் கொள்ள முடியவில்லை.

''என் மனைவி பெரிய பதவியில் இருந்து (டெபுடி டைரக்டர்) ஓய்வு பெற்றவள். சிறந்த சேவைக்கான விருதினை 2000ம் ஆண்டு டில்லியிலுள்ள தலைமை அலுவலகம் அளித்து கௌரவித்தது என்றால் வீட்டிற்கும், நாட்டிற்கும் பெருமைதானே'' என்று முத்தாய்ப்பு வைத்தார் சந்திராவின் கணவர், திரு.ஆராவமுதன்.

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**



ஹாலந்து தேசத்துக் குழந்தைகள் சான்டாவின் ரதத்தை இழுத்து வரும் ரெயின்டீர் கலைமானுக்கு உணவாக கேரட்டுகளையும், வைக்கோலையும் வைத்து வரவேற்கிறார்கள்.

ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

சௌந்தர்யம்
அமைதியான வாழ்வின் சரணாலயம்





சௌந்தர்யம். கோவை சிறுவாணி ரோட்டில் அனைத்து அடிப்படை வசதிகளுடன் கட்டப்பட்ட பிரத்யேக வீடுகள். உங்கள் ஓய்வுக் காலத்தை நிம்மதியாகக் கழித்திட சௌகர்யமான இடம் சௌந்தர்யம்.

சௌந்தர்யம் தரும் சௌகர்யங்கள்

• 4 சென்ட் வீட்டு மனைகள் 710 முதல் 900 வரை சதுர அடியில் டாய்லெட் இணைந்த சிங்கிள் மற்றும் டபுள் பெட்ரூம் வீடுகள் • தேர்ந்தெடுக்க 5 மாடல்கள் • ஒவ்வொரு குடியிருப்புக்கும் சோலார் குக்கர் • அவசரகால ஆம்புலன்ஸ் வசதியுடன் மருத்துவ மையம் • மொத்தக் குடியிருப்புக்கும் பிரத்யேக பராமரிப்பு பணியாட்கள் • ரெஸ்டாரெண்ட், லைப்ரரி, இண்டர்நெட், கார்டு ரூம் உள்ளிட்ட பொழுதுபோக்கு மையம் • 24 மணி நேர பாதுகாப்பு

விரைவில் இரு புதிய திட்டங்கள் ஆரம்பம்

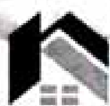
மதுபன் – புலியகுளம், கோவை

- லக்ஷ்மி மில்ஸ், இராமநாதபுரம் கிராஸிங் மற்றும் ரெட் ஃபீல்ட்ஸ்–ல் இருந்து ஒரு கி.மீ. தொலைவில்.
- 4 பென்ட் ஹவுஸ்கள் உட்பட மொத்தம் 24 ஃபிளாட்டுகள்
- 32 கார்களை பார்க் செய்திட தாராள இடவசதி, குழந்தைகள் பூங்கா, லவுன்ஜ் மற்றும் ஹெல்த் கிளப்

ஜெம் நிர்மாலயம் – கணபதி, கோவை

- காந்திபுரம் பஸ் நிலையத்திலிருந்து 3 கி.மீ. தொலைவில்
- 13 ஏக்கரில் வீடுகள், பிளாட்டுகள் உள்ளிட்ட குரூப் ஹவுஸிங் திட்டம்.
- தேர்ந்தெடுக்க 2/3 பெட்ரூம் வீடுகள், ஃபிளாட்டுகள்

இத்திட்டத்தை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :



COVAI
PROPERTY CENTRE
(INDIA) PRIVATE LIMITED

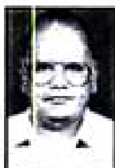
C-601, Pioneer Apartments,
1075, Avinashi Road,
Coimbatore - 641 018.
Ph : 91-422-2216867, 2217625.
Fax : 91-422-2216867.
www.covaiprop.com
E-mail : covaiprop@vsnl.net

சென்னையில் தொடர்பு கொள்ளவும் : கீதா ரமேஷ், Ph : 24463063

முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்

Manipal/CPC/04

புற்று நோய்க்கு தெய்வீக இயற்கை மூலிகை மருத்துவம்





நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களும் வளருகின்றன. ஒவ்வொரு நிமிடமும் பழைய செல்கள் அழிந்து புதிய செல்கள் உருவாகி கொண்டே இருக்கின்றன. இதற்கு இயற்கையாகவே ஒரு கட்டுப்பாடு உள்ளது. ஆனால் சில செல்கள் கட்டுப்பாடின்றி உடலில் எந்த இடத்திலும் பல்கிப் பெருக வளர ஆரம்பிக்கும். கட்டுப்பாடு இல்லாமல் வளர்ச்சியடையும் செல்கள் ஒரு கட்டியாக மாறுகிறது. இதைத்தான் புற்றுநோய் என்கிறோம். எல்லா ரக புற்று நோய்களுக்கும் சில வகை பழக்க வழக்கங்களே காரணமாக இருக்கின்றன. புகையிலை போடுவதால் வாயில் புற்று நோய், சிகரெட் பிடித்தல் காரணமாக நுரையீரல், தொண்டை, உணவுக் குழாய், மூத்திரைப் பையில் புற்று நோய், பொடி போடுவதால், மூக்கில் புற்று நோய், மது அருந்துவதால்காமாலை வந்தால் கல்லீரல், இரைப்பையில் புற்று நோய் அதிக குழந்தைகளை பெறுதல், பல ஆண்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகியவற்றால்கர்ப்பப்பை புற்று நோய், ஏற்படுகின்றது. மேலும் நாம் உண்ணும் உணவு வகைகள் தயாரிப்பில் நிலங்களில் அதிகமாக இரசாயன உரங்கள், மருந்துகள் சேர்ப்பதாலும், சுகாதாரமற்றசுற்றுப்புறச்சூழ்நிலைகளாலும், அவ்வப்போது நாம் உபயோகிக்கும் இரசாயன மாத்திரைகளாலும் அதிகமான கோபம், பயம், மன உளைச்சல், பரபரப்பு அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படுதல் போன்றவற்றின் காரணமாக தோன்றும் நரம்புத் தளர்ச்சியாலும் புற்று நோய் வரலாம். ஒரு புற்று நோய் செல் பல்கி பெருகி புற்று நோய் கட்டியாக மாறுவதற்கு குறைந்தது 7 முதல் 10 ஆண்டுகள் ஆகும்.





புற்றுநோய் ஆரம்ப அறிகுறிகள் : ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் எந்தவிதமான நோய் வந்தாலும் ஒரே விதமான அறிகுறிகள் தான் தென்படுகின்றன. உதாரணமாக காச நோய், நிமோனியாக் காய்ச்சல் ஆகியன நுரையீரலைத்தாக்கும்போது இருமல், சளி, மூச்சு வாங்குதல், சளியில் இரத்தம் ஆகிய அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. நுரையீரலைப் புற்றுநோய் தாக்கும் போதும், இதே அறிகுறிகள்தான் இருக்கும். இதேபோன்று வயிற்றுப் புண்ணுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள்தான் இரைப்பையில் புற்றுநோய் வந்தால் இருக்கும். எனவே எந்த நோயின் அறிகுறிகளும் இரண்டு வாரத்திற்கு மேல்இருந்தால் உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம். எச்சில் துப்பும்போது ரத்தம் வந்தால் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. ஏனெனில் புற்று நோய்க்கென தனிப்பட்ட அறிகுறிகள் கிடையாது. பொதுவான அறிகுறிகளுடன் புற்று நோய் இருக்க வாய்ப்புகள் அதிகம்.

புற்று நோய்களைத் (தவிர்க்கும்) தடுக்கும் உணவு வகைகள் : புற்று நோயாளிகளுக்கு பச்சை காய்கறிகள் நல்லது. மஞ்சள் நிறத்திலும், பச்சை நிறத்திலும் உள்ள காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் புற்று நோயைத் தடுக்க கூடியவை. இவற்றில் வைட்டமின் ஏ, இ சத்துகள் அதிகம். வைட்டமின் ஏவில் பீட்டாகரோட்டின் என்றபொருள் உள்ளது. இது ஒரு ஆன்டி ஆக்சிடென்ட். புற்றுநோயை தடுக்கும் குணம் இதற்குண்டு. காரட், தக்காளி, மாம்பழம், பலாப்பழம், கொய்யா, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், திராட்சை, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், முட்டைகோஸ், பீட்ரூட் போன்றவற்றில் மேற்சொன்ன சத்துக்கள் அதிகமுள்ளன. இவற்றைஅடிக்கடி உண்பவர்களுக்கு புற்றுநோய் வரவாய்ப்பில்லை. இதேபோல் நார்பொருள் நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிட்டால் பெருங்குடல் தொடர்பான புற்றுநோய்கள் வருவது குறைகிறது. கோதுமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, தேங்காய், நிலக்கடலை, அவரை, கத்திரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய், பட்டாணி, வெங்காயம், பேரிச்சம்பழம், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகம். மேலும் முருங்கை கீரை, பொன்னாங்கண்ணி கீரை, மணத்தக்காளி கீரை, மஞ்சள், சீரகம், துளசி, கசகசா, வெள்ளைப்பூண்டு ஏலக்காய் ஆகியவற்றிலும் புற்று நோயைத் தடுக்கின்றநோதிப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. ஆகவே இவைகளை அடிக்கடி நமது உணவுகளில் தவறாமல் பயன்படுத்துவது நல்லது.

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விபரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 28 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டைப் பெற ரூ.100/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

தலைமை முகவரி : அஞ்சல் பெட்டி 30, எண்.1, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.மா.) - 635 601 ✆ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443438670

சென்னை முகவரி : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10. ✆ : 044-26424285, 26427638 Cell : 9444161670

டெல்லி கிளை : 6/34, W.E.A., Karolbagh, New Delhi - 5. ✆ : 011-25736220 Cell : 9868026743

மூன்று முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), ✆ : 24011589, 24083879	**9**ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, Halapad Residency, (கல்யாண தியேட்டர் அருகில்) கெம்பே கவுடா ரோடு. ✆ : 080-2265374	**20 & 21**ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717136, 25723651

இடுப்பு சிம்மாசனம் தொடர்கிறது....

சென்ற அக்டோபர் இதழில் வெளியான 'இடுப்பு சிம்மாசனம்' என்ற கட்டுரையில் ஒரு சகோதரி தன் இரு மகன்களின் குறும்பு செயல்களை எழுதியிருந்தார். எனது ஒரே மகள் அனிஷ்கா அந்த இரு மகன்களுக்கு சமமாகச் செய்யும் குறும்புத்தனங்களையும் அதனால் நான் படும் பாட்டையும் தான் கொஞ்சம் படியுங்களேன்.

என் இரண்டரை வயது மகள் அனிஷ்கா பிறந்த போது மிகவும் பலஹீனமாக எடை குறைவோடு மூளையில் சிறிய வீக்கமும் ஏற்பட்டு மருத்துவமனையில் அட்மிட் செய்து இரத்தம், குளுக்கோஸ் ஏற்றி ஒரு நாளைக்கு இரண்டு ஊசிகள் வீதம் பத்து நாளைக்கு ஊசி போட்டு சிகிச்சை பெற்றோம். மாதம் ஒருமுறை, மூளை வளர்ச்சி சரியாக இருக்கிறதா என பரிசோதனை செய்ய விருத்தாசலத்திலிருந்து சென்னைக்கு வந்து போவேன். சத்தம் கேட்டு திரும்புகிறாளா, முகம் பார்த்து சிரிக்கிறாளா, குப்புற விழுகிறாளா, தவழ்கிறாளா என்ற பல கேள்விகள் கொண்ட வினாத்தாளை என்னிடம் கொடுத்து விடுவார்கள் பரிசோதனையின் போது. என் குழந்தை சராசரி மூளை வளர்ச்சியோடு நன்றாக இருக்க வேண்டுமே என்று நான் வேண்டிக் கொள்ளாத தெய்வமில்லை.

கடவுள் என் வேண்டுதலை அதிகமாகவே நிறைவேற்றி விட்டாரோ?

1. எங்கள் வீட்டிற்கு மூன்று வாசல்கள். (வாஸ்துபடி வைத்தது!)

எப்போது எந்த வாசல் வழியாக வெளியே செல்வாள் என்பதே புரியாது. வீட்டையே 'கிரிவலம்' வருவது போல் சுற்றி வந்து அவளைத் தேடுவோம்.

2. இரண்டு வயதிலேயே நன்றாகப் பேச்சும் வந்து விட்டதால் வீட்டில் உள்ள எல்லாருடைய பெயர்களும் அத்துப்படி. டீ.வி. சீரியல் பாடல்கள், சினிமாப் பாடல்கள், விளம்பரங்கள் என எல்லாவற்றுக்கும் பின்னணி பாடுவாள்.

3. குக்கரை அடுப்பில் வைப்பதைப் பார்த்து, "அம்மா பசிக்குது இப்பவே புவா வேணும்" என்று வயிற்றைத் தொட்டுக் காட்டி அடம்பிடித்து என் இடுப்பு

சிம்மாசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு சமையலை ரசிப்பாள்.

4. அச்சச்சோ குழந்தைக்குப் பசிக்கிறதே என்று அவசர அவசரமாக சாதம் ஆறவைத்து பிசைந்து ஊட்டச் சென்றால் ஒரு வாய் சாதம் கூட வாங்காமல் அலைக்கழித்து பின் வீட்டை மறுபடி 'கிரிவலம்' வந்து சோறு ஊட்டி தூங்க வைத்து நானும் சிறிது கண்ணயலராம் என்று நினைக்கும் பொழுதே தூக்கம் கலைந்து எழுந்து விடுவாள். பிறகேது ஓய்வு?

5. சில்லறைக் காசுகளைக் கண்டால் இரு கைகள் நிறைய வைத்துக் கொண்டு வீடு நிறைய சிதறடிப்பாள். அவற்றை





ஒவ்வொன்றாக தேடி எடுப்பதற்குள் இடுப்பு நிமிர்ந்து விடும்.

6. குடிக்கத் தண்ணீர் கொடுத்தால் குடிக்காமல் வீடு முழுவதும் தெளித்து (தண்ணீர் கஷ்டம் தெரியாத குழந்தை அல்லவா?) அவற்றைத் துடைக்கச் சொன்னால், ''நீயே செய்'' என்று என்னையே செய்ய வைத்து பெண்டை நிமிர்த்திடுவாள்.

7. என்னிடம் டியூஷன் படிக்க வரும் பிள்ளைகளிடம் நட்பு பாராட்டிக் கொண்டு விளையாடி அவர்களை படிக்க விடாமல் ஒரு வழி பண்ணி விடுவாள். (அவர்கள் இவளிடம் விளையாடவே டியூஷன் வருகிறார்களோ?)

இத்தனைக்கும் அவ்வப்போது அவளைக் கட்டிப் போட்டு விட்டுத்தான் வேலையை தொடர முடியும். ஆனாலும் அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்து என் மாமியாரிடம் கெஞ்சி, கட்டை அவிழ்க்கச் செய்து தன் லீலைகளைத் தொடர்வாள். அவளைக் கொஞ்ச நேரம் பார்த்துக் கொள்ளச் சொல்லி விட்டு நான் எங்கேயும் வெளியில் போக முடியாது. எல்லோரும் அலறியடித்து காலில் விழாத குறையாக, ''உன் பெண்ணை நீயே பார்த்துக் கொள். எங்களால் மேய்க்க முடியாது'' என்று ஓடுவதைப் பார்த்தால், பிறந்த போது பலஹீனமாக, பால் கூட சரியாகக் குடிக்கத் தெரியாத எலிக் குஞ்சு போல் இருந்த குழந்தையா இவள்? என ஆச்சர்யப் பட்டு நிற்பேன்!

இந்த வால்தனங்களுக்கு ஒரே எல்லை 2½ வயதிலேயே ப்ரீகேஜி சேர்ப்பதுதான் என்பது. இப்போதே என் மகளை தயார் செய்து விட்டேனாக்கும் பள்ளிக்கு அனுப்ப! (எனக்கும் ஓய்வுதான் போங்கள்)

- லக்ஷ்மி முத்துக்குமார்



வெற்றியின் இரகசியம்



உங்கள் பிரச்சனைகள் எதுவாக இருந்தாலும், அதை வென்று வெற்றி பெற உடனே அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர் கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களை இன்றே சந்தியுங்கள்.

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்கள் **நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், பெயர் வசியம், இராஜ வசியம், மேக்பவர்** போன்றவற்றின் மூலம் அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் மிக நல்ல முறையில் தீர்த்து வைக்கிறார்.

தொழில் மற்றும் வியாபார சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள், குடும்பப் பிரச்சனை, கணவன் - மனைவிக்குள் ஒற்றுமை இல்லாமை, திருமணத் தடை, உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, செய்வினை போன்ற தீய சக்தியால் பாதிப்புகள், பணம் இருந்தும் மன நிம்மதி இல்லாமை, புகழ் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, அரசியல், சினிமா போன்றவற்றிற்கும் மிக நல்ல முறையில் நியூமரோ - பவர் மூலம் தீர்த்து வைக்கிறார்.

மேலும் தொழில் அதிபர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், அரசியல் தலைவர்கள், வெளிநாட்டினர்கள் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் இவரிடம் ஆலோசனை பெற்று வெற்றி பெற்று வருகிறார்கள்.

மேலும் இவர் இக்கலை சம்பந்தமாக எண்ணற்ற நூல்களை எழுதியுள்ளார். பிரபல பத்திரிக்கைகளில் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆய்வுக் கட்டுரைகளை எழுதியுள்ளார். ரேடியோ, டீ.வி.போன்றவற்றில் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளையும் மக்களுக்குப் பயனுள்ள வகையில் நடத்தியுள்ளார்.

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்கள் உலகில் பல்வேறு நாடுகளுக்குச் சென்று இக்கலையின் மூலம் மக்களின் பிரச்சனைகளை தீர்த்து, அவர்களை வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறச் செய்துள்ளார்.

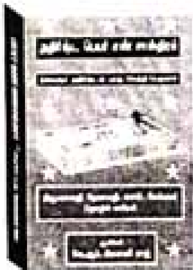
இவர் எழுதியுள்ள அற்புதமான நூல்கள்:

1. **அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்** (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கில்) ரூ. 300/- M.O செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.
2. **வெற்றிக்கு வழி** ரூ.1,050/- M.O செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்புங்கள்.

- **நேரில் வர இயலாத வெளிநாட்டு அன்பர்கள் தபால்மூலம் தொடர்பு கொண்டு பயன்பெறலாம்.**

வெளிநாடுகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்குமிடம் : இலங்கை Ph:0112422321, மலேசியா HP: 0163180796, சிங்கப்பூர் HP: 9006 7293, பிரான்ஸ் Ph: 0146070207, கனடா Ph: 4162846406, ஜெர்மன் Ph: 0231 819288,, லண்டன் Ph: 0712497742,

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் நியூமரோ - பவர் கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

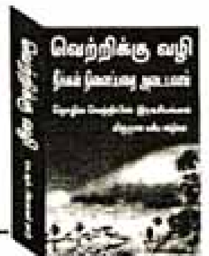


நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன் - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம்,
கணுவக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph :(04254) 287258.
Cell:(0) 94430 56366 (0) 98427 13516



வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

BOOKS: 1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/-, 2.வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-, 3.பணம், பதவி புகழ்

"டேய் பாலு! இன்னிக்கு ஸ்கூல்ல டீச்சர் என்னடா சொல்லிக் கொடுத்தாங்க?'' கையில் ஸ்நாக்ஸ், கார்ட்டூனில் கண். முகத்தைத் திருப்பாமலே "போரடிக்காதே பாட்டி" என்றான். இவனே பரவாயில்லை. பேத்தியிடம் சலனமே இல்லை. டீ.வி.யிலே ஆழ்ந்து விட்டிருந்தாள்.

காலையில் பெற்றோர், குழந்தைகளுக்கு நடுவே "ஹோம்வொர்க் பண்ணியாச்சா? லஞ்ச் பாக்ஸ் எடுத்துக்கோ" என ஓரிரண்டு சம்பாஷணைகள் நடைபெறும். அதுவும் இங்கிலீஷில் மகனும், மருமகளும் ஸ்கூட்டரில் பறக்க, குழந்தைகள் வேனுக்குள் திணிக்கப்பட்டு ஸ்கூல் போகின்றனர். சாயங்காலம்தான் முதலில் கண்ட காட்சி.

இந்த அவசர நாகரீக யுகம் அம்மிக்கும் ஆட்டுக்கல்லுக்கும் மட்டுமா டாடா சொல்லி விட்டது. கலகலப்பான பேச்சு, கிண்டல், கேலி, சீண்டல் என குடும்பத்தின் இயல்பான வாழ்க்கை காணாமல் போய் விட்டதா? ஸ்கூல், ஆபீஸ் - டீவி தொடர் என யந்திரத்தனமான வாழ்க்கையில் நாம் எதைத் தொலைத்து நிற்கிறோம்?

ஆட்டோகிராஃப் சேரன் போன்று எனக்கும், தாத்தா, பாட்டியுடன் வாழ்ந்த அந்த இனிமையான நாட்கள் ஞாபகம் வருதே! ஞாபகம் வருதே!

வாயைத் திறந்தாலே பழமொழி, உதாரணம் எனக் கொட்டும் பாட்டி. சாமர்த்தியமாகப் பாட்டியை இடைவெட்டும் அம்மா, எதிலுமே படாமல் கழுவும் மீனில்

ஞாபகம் வருதே...!



நழுவும் மீனாக, அப்பா, தாத்தா இவர்களுடன் நானும் என் உடன் பிறந்தோர் ஆறு பேரும். கலகலப்பிற்கும் கிண்டலுக்கும் கேட்க வேண்டுமா? நீங்களும்தான் வாருங்களேன் ரசிக்க...

காலையில் ஸ்கூல் கிளம்பு முன் ஹாலின் நடுவில் பெரிய கற்சட்டி வழிய வழிய தயிர் போட்ட பழையது. கூட வத்தக்குழம்பு. பாட்டி நடுவில் தளபதி போல உட்கார நாங்கள் கையில் வாழைப்







பூ மடலுடன் அரை வட்டமாக உட்காருவோம். இரண்டாவது அண்ணா, "பாட்டி பழையது வேண்டாம். ஸ்கூல்ல தூக்கம் வரும்'' என போர்க் கொடி தூக்குவான். பாட்டி, "கல்லைத் தின்னாலும் செரிக்கிற வயசுடா" எனச் சொல்ல அண்ணனோ விடாப்பிடியாக, "பாட்டி நீ நேத்து கொடுத்த மைசூர்பாகு கூட செரிச்சிடுத்து'' என்பான் நக்கலாக.

"பாட்டி ஓடற பாம்பை மிதிக்கற வயசுன்னு சொன்னியா, அண்ணா நேத்து ஒரு பாம்பை மிதித்தானாம்" இது நான். அக்கா, "போடி நீ நம்பிட்டியாக்கும் அது வாழை நாருடி" என வாரி விடுவாள் பாட்டி அண்ணாவை ஐஸ் வைக்கும் விதமாக. "மூத்தது மோளை. இளையது காளை. அண்ணா பார் சமத்தாக சாப்பிடறான்" என்பாள்.

"போ பாட்டி தாத்தாவிற்கு மட்டும் உள்ள கூட சாதம். உனக்கு இளைச்சவன் பிள்ளையார் கோவில் 'ஆண்டி'ன்னு எங்களுக்குப் பழையது'' என தன் பங்குக்கு பழமொழியை எடுத்து விடுவான் அண்ணா. பேச்சுக்கு நடுவே அத்தனை சாதமும் உள்ளே போயிருக்கும். ஆக, காலை பிரேக் பாஸ்ட் ஏகக் கலாட்டாதான்.

பாட்டி என் தலையில் எண்ணெய் தேய்க்கிறேன் பேர்வழி என்று ஒரு மிருதங்கக் கச்சேரியே செய்வாள். நடுவில், "சொரிஞ்சு தேய்க்காத எண்ணெயும், பரிஞ்சு போடாத சாதமும் பிரயோஜனம்

இல்லை" என்று விளக்கம் வேறு. ஆனால் வாசனையான அந்த சீயக்காய்ப் பொடி முன் எந்த கண்டிஷனர் ஷாம்பூ நிற்க முடியும்?

"கமலா இன்னிக்கு சமையல் ரொம்ப ஜோர்" என அப்பா அம்மாவைப் புகழ்ந்தால் பாட்டி பாய்ந்து வருவாள். "ஐஞ்சும் அடுக்கா இருந்தா அறியா பொண்ணும் கறி சமைப்பா. மாசம் மளிகைக்கு எவ்வளவு ரூபா ஆகிறது தெரியுமா?" என்பாள். "ஆமா, உங்க அம்மாவிற்கு கடுகு போறது தெரியாது. பூசணிக்காய் போறது தெரியாது. போன மாசம் உங்கக்கா குடும்பத்தோட வந்து டேரா போட்டாளே அப்போ மளிகைக் கடைக்கு எவ்வளவு ஆச்சு தெரியுமா?'' என பதிலடி கொடுப்பாள். பாட்டி, "ஏண்டி அவ என்ன சும்மாவா வந்தா? ஒரு டின் முறுக்கு, தோட்டத்தில் போட்ட வாழைத்தாருன்னு வண்டி முழுக்க கொண்டு வரலை" என பேச்சு நீளும். பாட்டி தன் மகளின் உரிமை யையும், வருகையையும் நியாயப்படுத்த, "நார்த்தங்காய்க்குப் போட்ட உப்பும், நாத்தனாருக்குப் போட்ட சாப்பாடும் வீணாப் போகாது'' என்று பழமொழி யையும் துணைக்கு அழைப்பாள்.

நாளை சமையலுக்கு என்ன காய்கறி வேணும் என தாத்தா பையுடன் கிளம்ப பாட்டி, "ஆனை கொழுத்தா கீரைத் தண்டு, மனுஷன் கொழுத்தா வாழைத் தண்டு" என சந்தடி சாக்கில் தன் பழமொழி அறிவை வெளிப்படுத்த, இங்க யாருக்குடி கொழுப்புன்னு சொல்லாம சொல்ற என பாய்வார் தாத்தா.

பாட்டியிடம் தைரியமாக எதிர்த்து பேசுபவன் அண்ணா ஒருவன்தான்! "என்ன பாட்டி, உன் பழமொழி எல்லாம் ஒரே கிழமொழி'' என்பான். அம்மா, "டேய் பெரியவர்களை அப்படியெல்லாம் சொல்லக் கூடாது. மரியாதையா பேசணும்" என்று மாமியாருக்குப் பரிந்து வர, பாட்டி சளைத்தவளா' "ஏண்டி கமலா எத்தனை நேரம் அடுப்படியில் இருப்ப? அவன் ஆபீஸ் கிளம்புறான் பாரு. டிபன் காரியரைக் கொடுத்து வழி அனுப்பி விட்டு வா" என கட்சி மாறி மருமகள் மேல் பாச மழை பொழிவாள். இது தினசரி நடக்கும் டிராமா!

கரெண்ட் கிடையாது டீ.வி., ரேடியோ எதுவும் இல்லை. ஆனால் எங்களின் விளையாட்டுக்கோ, கலகலப்புக்கோ, சந்தோஷத்திற்கோ குறைவே இல்லை. தாத்தா கையில் பிரம்பு இருக்கும். ஆனால் ஒருமுறை எங்களை அடித்ததில்லை. வெறும் மிரட்டல்தான். குழந்தை வளர்ப்பில் அவ்வளவு பொறுமை.

திண்ணையில் லாந்தர் விளக்கை வைத்துக் கொண்டு சுற்றி உட்கார்ந்து கத்திக் கத்தி படிப்போம். படிக்கிறோமோ இல்லையோ ஒரு மணி நேரம் உட்கார வேண்டும் என்பதில் தாத்தா பாட்டி ரொம்பவும் கண்டிப்பு.

ராத்திரி பாட்டி அருகில் படுத்துக் கொண்டு கதைகள் கேட்பதில் இருக்கும் ஆனந்தம் சொல்லி முடியாது. பாட்டி விராட பர்வதம், அரக்கு மாளிகை கதைகளை நேரில் பார்த்தாற்போல் அழகாக வர்ணிப்பாள். பல ஆண்டுகளாக நெஞ்சில் புதைந்த இனிய நினைவுகள் ஞாபகம் வருதே.

பாட்டி! என்ன தூங்கறயா? அம்மா அப்பா வந்தாச்சு என்று பேரன் எழுப்ப டிபன் செய்ய வேண்டுமே என்று எழுந்தேன்.

- விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி



பொறுமையிலும் உயர்ந்த தவமில்லை;
திருப்தியிலும் உயர்ந்த இன்பமில்லை;
ஆசையிலும் பெரிய தீமையில்லை;
கருணையிலும் பெரிய அறமில்லை;
மன்னித்தலிலும் ஆற்றல்மிக்க ஆயுதமில்லை.

- குருநானக்.

தகவல் : ஆர். பிருந்தா

இன்றுதான் லீவு முடிந்து ஸ்கூல் திறந்த முதல் நாள். ஸ்கூலிலிருந்து வீடு வந்து சேர்ந்த என் பதினொரு வயது மகளின் முகமே சுரத்தில்லாமல் இருந்தது. என்னம்மா உடம்பு சரியில்லையா என்று கேட்டவுடன் என்னைக் கட்டிக் கொண்டு அழ ஆரம்பித்து விட்டாள். விஷயம் என்ன என்று விசாரித்த போது கணக்கு பேப்பரில் அவள் மிகக் குறைவாக மதிப்பெண்கள் எடுத்துள்ளாள் என தெரியவந்தது. அம்மா! நான் நன்னாதானே படிச்சேன்? பின்ன ஏம்மா இப்படி ஆயிடுத்து? என்று அழுத குழந்தைக்கு என்ன சொல்லி சமாதானம் பண்ண என்று முதலில் புரியவில்லை.

சரிவரக் கணக்குகளைப் புரிந்து கொள்ளாததாலோ, கவனக்குறைவாலோ இந்த மார்க் குறைந்துள்ளது. பயிற்சியும், கடின உழைப்பும் இருந்தால் இதை சரிசெய்து விடலாம். அவளிடம் நான், "போனால் போகட்டும். இந்தத் தடவை பரவாயில்லை. மார்க் குறைஞ்சது என்பதால் நீ புத்திசாலி இல்லை என்று அர்த்தம் இல்லை. இன்னும் முயற்சியும் உழைப்பும் தேவை என்று அர்த்தம். அடுத்த முறை ஜெயித்து விடலாம். நம்பிக்கையோடு இரு" என்று சமாதானம் சொன்னேன்.

என் இந்த ரியாக்ஷன் அவள் எதிர்பாராத ஒன்று. முகம் தெளிவடைந்தது. கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டு அவள் என்னிடம் கூறிய விஷயங்கள் என்னை மிகவும் அதிர்ச்சியடைய வைத்தது. அவள் கூட படிக்கும் மற்ற சில குழந்தைகளும் மார்க் குறைவாக வாங்கி அழுததாகக் கூறினாள். அந்தக் குழந்தைகளில் ஒரு குழந்தை கூறியதாக இவள் என்னிடம் சொன்னது என்னை நிலை குலைய வைத்தது. "என் அம்மாகிட்டே போய் குறைந்த மார்க்கை சொல்லி திட்டு வாங்குவதற்குப் பதிலாக விஷம் குடித்து செத்துப் போயிடலாமா என இருக்கு" என்று அழுதாளாம்.



குழந்தைகளுக்கு வரலாமா இப்படி ஓர் எண்ணம்?

மற்றொரு குழந்தை, "எனக்கு மார்க் குறைந்தால், என்னை அனாதை விடுதியில் விட்டு விட்டு வேறு நல்லா படிக்கிற புத்திசாலிக் குழந்தையா தத்து எடுத்துப் பேன்னு சொல்லியிருக்கா" என்று சொல்லி அழுதாளாம். இங்கே என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது?

ஒரு விஷ விருட்சத்துக்கான விதையை தூவி விட்டு விபரீதம் புரியாமல் இருக்கும் தாய்மார்களே! ஏன் இது போல ஒரு நிலைமையை,

கவிதையும், கைவண்ணமும்!



"படகுகள் பயணிப்பதற்குத்தான்
கரையில் ஒதுங்குவதற்கல்ல...
பயணிப்பேன்"

- இரா. வர்த்தினி

சூழ்நிலையை நாம் நம் குழந்தைகளுக்கு உருவாக்க வேண்டும்? படிப்பு மட்டுமே சகலமும் ஆகி விடுமா? மார்க் குறைந்து போனதால் வேதனையுடன், குற்ற உணர்வுடன், தாழ்வுணர்ச்சியுடன் வரும் குழந்தைகளுக்கு நம் தோள்கள் அல்லவா ஆறுதல் தர வேண்டும்? நம் தாய்மடி அல்லவா புகலிடம் தர வேண்டும்?

இப்படிப்பட்ட சின்ன பிரச்னைக்கு விபரீதமாகச் சிந்திக்கும் குழந்தை நாளை நிஜமாகவே சிறு பிரச்னைக்கு தற்கொலைக்கு முயற்சிக்காது என்பது என்ன நிச்சயம்? பிறகு நஷ்டம் நமக்குத் தானே?

குழந்தைகள் நல்ல மதிப்பெண்கள் மட்டும் எடுத்து விட்டால் நமது கடமை முடிந்து விட்டதா? வாழ்க்கையில் எத்தனையோ பெரிய பெரிய விஷயங்களை, பிரச்னைகளை அவர்கள் எதிர்காலத்தில் சந்திக்க நேரிடும். அவை அனைத்தையும் எதிர்நோக்கக்கூடிய தைரியத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் நாம்தானே அளிக்க வேண்டும்? குழந்தைக்கு நடை பயில நாம்தானே சொல்லித் தந்தோம்? நடக்க மட்டுமா சொல்லித் தந்தோம்? நம்மால் தன்னிச்சையாக இயங்க முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையும் சேர்த்து கற்றுத் தந்ததால்தானே அவர்களால் நடக்க மட்டுமின்றி ஓடவும் முடிந்தது. நல்ல கல்வியோடு எல்லாம் முடிந்து விடுவதில்லை. பெற்றோர்களான நாம்தான் வாழ்க்கைக் கல்வியை அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். கல்வியும் மதிப்பெண்களும், நல்ல வேலையும், உயர்ந்த பதவியை பெற்றுத் தருமே தவிர, நாம் அவர்களுக்கு தரும் ஸ்நேகம், அரவணைப்பு, தைரியம், தன்னம்பிக்கை தான் அவர்களை வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வைக்கும்.

- பாரதி மௌலி

ஒவ்வொருவருக்கும் அவரது சுதந்திரம் விலைமதிப்பற்றது. தாட்சண்யம் பார்க்கப் போய் பல சந்தர்ப்பங்களில் அதை நாம் இழக்க நேரிடுகிறது.

காலையில் எழுந்ததும் அன்று இன்னின்ன வேலைகளை முடிக்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள். அதன்படி கணவனை அலுவலகத்துக்கு அனுப்பி விட்டு குழந்தைகளும் பள்ளிக்கூடம் போனதும் நீங்கள் செய்து முடிக்க நினைத்த வேலையைத் துவங்கியிருப்பீர்கள். உங்கள் உயிர்த் தோழி... (பெயர் லதா என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்) ஃபோன் செய்து, "ஸ்பென்சர் பிளாஸா வரை ஷாப்பிங் போகணும். நீயும் வாயேன் ஜாலியாக இருக்கும்"



வெட்டு ஒண்ணு, துண்டு இரண்டு!



என்பாள்.

நீங்கள் பிஸியாக இருக்கிறீர்கள் என்று விளக்கிச் சொன்னாலும் கேட்காத டைப். என்ன செய்வீர்கள்? நீங்கள் செய்ய நினைத்த வேலை உண்மையிலேயே முக்கியமானதாக இருந்தால், "ஸாரி லதா" என்று வினயத்துடன் ஆனால் தீர்மானமாக, கண்டிப்பாக நீங்கள் வர இயலாது என்பதை விளக்குவதுதான் நல்லது. மறுப்புச் சொல்ல தைரியம் இல்லாமல் கிளம்பி விட்டு, "ஐயோ... இப்படி நேரம் விரயமாகிறதே. நினைத்தை முடிக்கவில்லையே என்று

மனசுக்குள் புலம்புவதில் அர்த்தமில்லை. மன உளைச்சலில் டென்ஷன் அதிகரித்து களைப்புதான் அதிகமாகும்.

அதே மாதிரிதான் உங்கள் வாகனங்களையும் அது காரானாலும், ஸ்கூட்டரானாலும் சரி, ஏன் சைக்கிளாகவும் இருக்கலாம். கொஞ்ச நேரம் பயன்படுத்தி விட்டுத் திருப்பிக் கொடுத்து விடுவதாக ரொம்பத் தெரிந்தவர் சொல்லுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு அதைக் கொடுப்பதில் உடன்பாடில்லை. அவர் வண்டியைச் சரியாக ஓட்டாமல் விபத்துக்குள்ளாக்கி விடுவாரோ என்கிற சந்தேகம் உள்மனதில் இருக்கிறது. ஏதாவது காரணம் சொல்லி அவர் மனசு புண்படாத வகையில் மறுத்துவிட உங்களுக்கு உரிமை இருக்கிறது.



மறுக்கிறோமே என்கிற குற்ற உணர்வுக்கே இதில் இடமில்லை. எப்போதுமே எல்லா விஷயங்களும் சுமுகமாகப் போகும் என்பதில்லை. நீங்கள் பயந்தபடியே விபத்து நடந்து விட்டால்... அதைத் தவிர்க்கிற வகையில் மறுக்க உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.

காப்பிப் பொடி, சர்க்கரை, வெங்காயம், கொத்துமல்லி என்று சின்னச் சின்ன கடன்கள் கேட்டு அக்கம் பக்கத்தில் வருவதுண்டு. திடீரென்று விருந்தினர்கள் வந்து அதற்கு அவர்கள் தயாராக இல்லாத நிலையில் உதவி கேட்டு வரும் போது மறுக்க முடியாதுதான். ஆனால் அவர்கள் இதையே பழக்கமாக்கிக் கொண்டு அவ்வப்போது வந்து உபத்திரவப்படுத்த வாய்ப்புண்டு. அவர்களுடன் உங்கள் சுமுக உறவு கெடாத வகையில் சூழன்று கொள்ளுவதில் உங்கள் சாமர்த்தியம் இருக்கிறது.

இன்னும் சிலர், தாங்கள் வெளியே போகும் போது வயதான பாட்டியையோ... இல்லை சின்னக் குழந்தையையோ உங்கள் தலையில் கட்டி பார்த்துக் கொள்ளும்படி சொல்லிவிட்டுப் போய் விடுவார்கள்.

பாட்டிக்கு அன்றைய தேதியில் நீங்கள் அறியாத அரை டஜன் 'உடல் கோளாறுகள்' இருக்கலாம். பாட்டியை விட்டு விட்டு பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் போனதுமே அவருக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு இல்லை இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகி மயக்கம் போட்டு விழ, நீங்கள்தான் இக்கட்டில் மாட்டிக் கொள்ளுவீர்கள். அதனால் உதவுவது அவசியம் என்று நீங்கள் நினைத்தால் பாட்டி நீங்கள் எந்த முதியவரைப் பார்த்துக் கொள்ளும் பொறுப்பை ஏற்கப் போகிறீர்களோ அவருடைய நோய்கள், அதற்கான மருந்துகள், வைத்தியம் பார்க்கும் மருத்துவரின் தொலைபேசி எண், ஏதாவது அவசரம் என்றால் பக்கத்து வீட்டுக்காரரை எந்த நம்பரில் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்பது போன்ற விவரங்களைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது மட்டுமல்ல சாப்பாட்டு

இது பெரிய நெல்லிக்காய் சீசன். அதை நாம் சமையலில் பயன்படுத்த ஓர் அருமையான யோசனை. பெரிய நெல்லிக்காய் நாலு எடுத்து குக்கரில் வேகவைத்து, கொட்டை நீக்கி, அதோடு கொஞ்சம் தேங்காய், பச்சை மிளகாயைச் சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை கெட்டியான மோரில் கலக்கி, அடுப்பில் வைத்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். வித்தியாசமான மோர்க்குழம்பு தயார்.



வத்தக் குழம்பு மற்றும் காரக் குழம்பு இவற்றில் காரம் அதிகமாகி விட்டால் கவலை வேண்டாம். சிறிது தக்காளியை எடுத்து மிக்ஸியில் அரைத்து ஊற்றுங்கள். காரம் குறைவதுடன் தக்காளி வாசனையுடன் கலரும் மணமும் ஏ-ஒன்னாக இருக்கும்.

சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்யும் போது சிறிதளவு மில்க் மெய்ட் கலந்து உபயோகித்தால் சுவையும் மணமும் கூடுதலாக இருக்கும்.

வாரத்தின் ஒவ்வொரு கிழமையும் வீட்டின் ஒவ்வொரு பொருட்களை சுத்தம் செய்வதால் எடுத்துக்காட்டாக ஒரு கிழமை ஜன்னல், கதவுகள் இவற்றைச் சுத்தம் செய்தல், ஒரு கிழமை திரைச்சீலைகள், மேஜை விரிப்புகள், கால் மிதியடிகள் சுத்தம் செய்தல் என வைத்துக் கொண்டால் எப்பொழுதும் வீடு சுத்தமாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி சிவகுமார்.

விவரங்களையும் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

'பேபி சிட்' பண்ணுகிறவர்களுக்கும் இது பொருந்தும். வீட்டில் மட்டும் என்றில்லை. அலுவலகத்திலும் நீங்கள் கொஞ்சம் இரக்க குணம் உள்ளவர் என்றால் மற்றவர்கள் தங்கள் வேலையை உங்கள் தலையில் கட்டப் பார்ப்பார்கள். சக ஊழியர்களுக்கு உதவுகிறேன் என்று ஆரம்பித்து உங்கள் வேலையை நீங்கள் முடிக்க முடியாமல் போகலாம். கடன் கேட்கிறவர்களுக்கும் மறுப்புச் சொல்லத் தயங்க வேண்டியதில்லை. இது வீடு தேடி வரும் விற்பனையாளர்கள் விஷயத்திலும் பொருந்தும். தனியாக இருக்கும் போது வருகிறவர்களை உள்ளே வர விடுவதே ஆபத்தானது என்கிற அளவுக்கு இன்றைய சூழ்நிலை இருக்கும் போது, அவர்கள் வெயிலில் அலைந்து வருகிறார்களே என்று பரிதாபப்பட்டு நமக்கு வேண்டாத பொருள்களை வாங்க வேண்டியதில்லை.

குழந்தைகள் விஷயத்திலும் அன்பு தேவைதான். அதற்காக அவர்கள் கேட்பதை எல்லாம் வாங்கிக் கொடுக்க முடியாது. அவர்கள் வருத்தமடைவார்களே என்று அவர்கள் செய்வதை எல்லாம் ஆமோதிக்கவும் முடியாது.

நமக்குச் சரியானது என்று தோன்றுவதைச் செய்யவும் சுதந்திரத்தைக் காத்துக் கொள்ள மறுப்புத் தெரிவிக்கவும், பூரண உரிமை உண்டு. தாட்சண்யம் பார்க்கப் போய் இக்கட்டில் சிக்காதீர்கள்!

- லக்ஷ்மி ரமணன்

மழைக் காலம்!

- கே. ஜெயலெக்ஷ்மி

வங்காளக் கடலில் புயல் சின்னம்
வானத்தின் வடகிழக்கு மூலையில்
புழுங்கலரிசிக் கழுநீர் நிறத்தில்
மங்கலான சிவப்பில் மழை மேகம்
படலமாய் நகரும் வேகவேகமாய்!

சூரியவிளக்கு கொஞ்சநேரம் தன்
வீரியம் குறைத்து ஒளிந்து கொள்ளும்!
கம்பி மத்தாப்பின் சுடர் தெறிப்பதுபோல்
சரம் சரமாய் தொடர்ந்து விழும் மழைநீர்;
தார்ச்சாலையை நனைத்து ஓரத்து மணலை
அரித்துக் கொண்டு ஓடும் வெள்ளமாய்!

உயர ஆன்டெனாவின் குறுக்குக் கம்பியில்
உட்கார்ந்து சிறகுநீரைப் புறந்தள்ளும் பறவைகள்;
கருநிறத்துக் காகங்கள் முழுக்க நனைந்து
பருக்கைச் சோற்றுக்காக வீட்டுக் கூரைமேல்
அங்குமிங்குமாய் பறந்து திரியும்!

மழைவிடப் போவதில்லை என்பதைத்
தெரிவிக்கும் வழக்கமான அறிகுறிகள்!
முற்றத்துக் கம்பிகளில் முத்து முத்தாய்
மழைநீர் வரிசையாய் உருண்டு தொங்கும்;
தேங்கிய நீரில் மழைத்துளி விழுந்து
தெறித்து திவலைகள் சிதறும்!



மழை, வானம் பூமிக்கு
எழுதியனுப்பும் புதுக்கவிதை!
நீலவானம் தனது மேலாடையை
நிலமகளுக்கு அன்பளிப்பாய் அனுப்பிவிடும்;
மழை, அதை நீரில் தோய்த்து நிறம் மாற்றி
பச்சைப் பட்டாடையாய் பூமிக்கு உடுத்திவிடும்!

வானம் தனது நட்சத்திரப் பூக்களை
நிலமடந்தைக்குப் பரிசளிக்கும்;
மழை, அவற்றின் நெருப்பு நீக்கி
சுகந்தமாக்கி வண்ணமலர்களால் மாற்றும்!
விண்ணையும் மண்ணையும் இணைத்து
இயற்கை நிகழ்த்தும் இந்திரஜாலம்!
பூமிப் பரப்பெங்கும் வருடந்தோறும் விழாக்கோலம்!

மரங்கள் தந்த நோபல் பரிசு!

இவ் வருட நோபல் பரிசுகளில் ஒரு தனிச் சிறப்பு உண்டு. மூன்று பெண்கள் அந்தப் பரிசைப் பெறப் போகிறார்கள். மருத்துவம், இலக்கியம், அமைதி ஆகிய மூன்று பிரிவுகளில் அவர்கள் சென்ற ஆண்டுக்கான நோபல் பரிசுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். அதுவும் மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசு பெண்களுக்கு வழங்கப்படுவது என்பது குதிரைக் கொம்பாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. 1901 லிருந்தே நோபல் பரிசுகள் ஆண்டுதோறும் வழங்கப்பட்டு வந்தாலும், இதுவரை பதினொரு பெண்களுக்கு மட்டுமே (அறிவியல் தொடர்பான) நோபல் பரிசுகள் கிடைத்துள்ளன.



• வங்காரி மாத்தாய்

இவ் வருடம் மருத்துவத்துக்கான நோபல் பரிசை அமெரிக்கரான ரிச்சர்ட் ஹாக்சல் மற்றும் லிண்டா பர்க் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். பலவித ரசாயனப் பொருள்கள் உலகில் பரவிக் கிடக்கும் போது எப்படி உயிரினங்களினால் கொஞ்சமே மாறுதல் இருக்கக்கூடிய வாசனைகளையும் இனம் பிரித்து மூளைக்குச் செய்தி அனுப்ப முடிகிறது? இந்தக் கேள்விக்கான விடையைக் கண்டுபிடித்ததற்காகத்தான் நோபல் பரிசு.



ஆஸ்திரியாவைச் சேர்ந்த எல்ஃப்ரிட் ஜெரினெக் என்ற பெண்மணி இலக்கியத்துக்கான நோபல் பரிசைப் பெற்றிருக்கிறார். பாலியல் கொடுமைகளையும், அடக்கு முறைகளையும் தனது நூல் களில் தொடர்ந்து எதிர்த்து வருபவர் இவர்.

அமைதிக்கான நோபல் பரிசைப் பெறும் முதல் ஆப்பிரிக்கப் பெண்மணி எனும் கௌரவம், 64 வயதான வங்காரி மாத்தாய்க்கு கிடைத்துள்ளது. இவர் கென்யாவைச் சேர்ந்தவர். ஆப்பிரிக்காவில் 300 லட்சம் மரங்களை வளர்த்த இயக்கத்தின் சூத்திரதாரி.

மரங்களுக்கும் அமைதி(ப் பரிசு)க்கும் என்ன தொடர்பு? இந்தக் கேள்விக்கு, "தண்ணீர், உணவு போன்ற விஷயங்களுக்காகத்தானே மக்கள் சண்டை போட்டுக் கொள்கிறார்கள். எனவே இயற்கை வளங்களை நன்கு பாதுகாத்து அவற்றை மேம்படுத்தினால் நிச்சயம் அமைதிக்கான விதைகளைத் தூவியதாகத்தான் அர்த்தம்?" என்று வங்காரி தொலைக்காட்சி பேட்டி ஒன்றில் கூறியிருக்கிறார்.

தவிர, தனது தேசத்தில் மகளிர் உரிமைகளுக்காகவும், ஜனநாயகத்துக்காகவும் தன்னாலான முயற்சிகளைத் தவறாமல் செய்து வருகிறார் இவர்.

1977ல் இவர் தொடங்கியதுதான் "பசுமைப் பகுதி இயக்கம்" (க்ரீன் பெல்ட் மூவ்மெண்ட்). மரங்களின் மூலமே மகளிர் இயக்கத்தை வளர்த்த சாதனையைப் புரிந்திருக்கிறார். இவரது முயற்சியால் கோடிக்கணக்கான மரங்கள்

ஆப்பிரிக்காவில் நடப்பட்டன.

ஆரம்பக் காலத்தில் தன் வீட்டுத் தோட்டத்தில் மரங்களுக்கான விதைகளை நட்டதிலிருந்துதான் இவரது இயக்கம் தொடங்கியிருக்கிறது. நாளடைவில் ஆப்பிரிக்கா முழுவதும் பல நர்ஸரிகளைத் தொடங்கி மரக்கன்றுகளைப் பெண்களுக்கு அளித்தார்.

அந்தப் பெண்களுக்கு ஒரே வியப்பு, "எதற்காக இந்தப் பெண்மணி மரம் நடுவதில் இவ்வளவு முனைப்பு காட்ட வேண்டும்? (சுற்றுப்புறச் சூழல் குறித்த விழிப்புணர்வு சிறிதும் பரவியிருக்காத அந்தக் கால ஆப்பிரிக்க நாடு என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்). காலையில் எழுந்தோமா, கையில் சின்ன கோடாலிகளுடன் வெளியில் போய் விறகுகளை வெட்டிக் கொண்டு வந்து சமைக்கத் தொடங்கினோமா என்றிருக்கும் நம் கையில் எதற்கு இவர் மரக்கன்றுகளை கொடுத்து நடச் சொல்கிறார்?" என்று.

அங்கேதான் இருந்தது சூட்சுமம். மரங்களின் காதலராக மட்டுமில்லை வங்காரி; கூடவே தன் தேசத்துப் பெண்களின் நிலையையும் உயர்த்தும் நோக்கமுடன் செயல்பட்டுள்ளார். அவர்கள் நடும் மரங்கள் வேர்விடத் தொடங்கியவுடன் ஒரு மரத்துக்கு ஒரு சிறிய தொகை என்கிற விகிதத்தில் பணம் கிடைத்தது அந்தப் பெண்களுக்கு. ஆர்வத்துடன் மேலும் பல மரக்கன்றுகளை நட்டார்கள். தங்கள் வீட்டுத் தோட்டங்களில் மட்டுமல்ல, பொது இடங்களிலும். தவிர தாங்கள் வளர்த்த கன்றுகள் நன்கு வளர்வதைப் பார்க்கும்போது ஒரு தனி உற்சாகம் பெருகுவதைக் கண்டார்கள். "நம்மால் முடியும்" என்கிற நம்பிக்கை விதையும் இவர்களுக்குள் விருட்சமாக வளர், மேலும் பலவித துறைகளில் ஆர்வம் காட்டி முன்னேறினார்கள்.

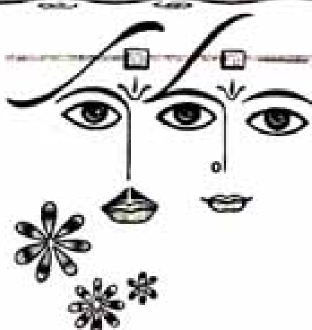
ஏதோ மரங்களை வளர்ப்பதில் முயற்சி எடுத்ததோடு அமைதியாகப் போய் விடவில்லை வங்காரியின் வாழ்க்கை. நடுவே சிறையிலடைக்கப்பட்டார். அதற்கான காரணமும் பசுமை தொடர்பானதுதான். டேனியல் அரப் மோய் என்பவர் ஜனாதிபதியாக விளங்கிய போது புதிய அரசுத் திட்டங்களை உருவாக்கினார். அவை செயல்படுத்தப்பட்டால் கென்யாவில் உள்ள பூங்காக்கள், வனவிலங்குகள், காடுகள் ஆகியவை பெரிதும் பாதிக்கப்படும் என்பதால் அதை எதிர்த்தார் வங்காரி. மேடையேறி முழங்கினார்.

வங்காரியின் பின்னால் பெண்கள் அணிவகுத்து நின்றனர். பூங்காக்களின் வெளியே உண்ணாவிரதம் இருக்கத் தொடங்கினர். போதாதகுறைக்கு எதிர்கட்சியில் வேறு வங்காரி சேர்ந்து விட, காவல் துறையைக் கட்டவிழ்த்து விட்டது அரசு. வங்காரி மீது தடியடி நடத்தப்பட்டது.

2002ல் பாராளுமன்ற உறுப்பினராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார் வங்காரி. இன்று அவர் அமைச்சர். அது மட்டுமல்ல, நைரோபி பல்கலைக்கழகத்தின் "கால்நடை அனாடமி"ப் பிரிவின் தலைவராகவும் விளங்குகிறார்.

நோபல் பரிசு கிடைத்த செய்தியைக் கேள்விப்பட்டதும் "இன்று அனைத்து ஆப்பிரிக்கப் பெண்களும் ஜெயித்திருக்கிறார்கள்" என்றார் வங்காரி. உண்மைதான். "அனைத்துப் பெண்களும்" என்று கூறியிருந்தால் மேலும் உண்மையாக இருந்திருக்கும்!

- ஜி.எஸ்.எஸ்.



பதினாறும் பெற்று பெருவாழ்வு வாழ்க என்று வாழ்த்தும் 16 வகை பேறுகள் என்னென்ன உங்களுக்கும் தெரிய வேண்டுமா?

1. புகழ்; 2. கல்வி, 3. வலிமை, 4. வெற்றி, 5. நன்மக்கள், 6. பொன், 7. நெல், 8. நல்லூழ், 9. நுகர்ச்சி, 10. அறிவு, 11. அழகு, 12. நோயின்மை, 13. வாழ்நாள், 14. பெருமை, 15. இளமை, 16. துணிவு இவை இருந்தால் நம்மைப் பிடிக்க முடியாது. கடவுள் எப்போதும் நம் பக்கம்தான்.

- சித்ரா ரவீந்தர்

இறப்பிலும் இனிமையான அமைதி!

குஜராத்தில் என் நண்பரின் தாயார் சமீபத்தில் இறந்து விட்டார். அவர் உடலை தகனம் செய்ய ஒரு மின்சார மயானத்திற்கு எடுத்துச் சென்றனர். அப்பொழுது மதிய உணவு வேளையாதலால் ஆபீஸில் ஊழியர்கள் யாரும் காணப்படவில்லை. ஆனால் மின்சாரத்தை இயக்கும் ஓர் ஊழியர் நண்பரிடம் வந்து, அவரைக் காக்க விடாமல், இறந்தவரின் பெயரை மட்டும் ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் எழுதச் சொன்னார். பிறகு அவரின் தாயாரின் உடலை எரிப்பதற்கான எல்லா ஏற்பாடுகளையும் செய்ய ஆரம்பித்தார். என் நண்பர், "பணம் கட்டாமல் எப்படி..." என்று இழுக்க... "அதெல்லாம் பிறகு பேசிக் கொள்ளலாம்" எனக் கூறி விட்டான். என் நண்பருக்கோ, தன் தாயார் இறந்த 'டென்ஷன்' ஒருபுறம், எவ்வளவு பணம் கட்ட வேண்டுமோ என 'டென்ஷன்' மறுபுறம். அந்த ஊழியர் சில நிமிடங்களில், அந் உடலை மின்சார அறையில் தள்ள விட்டு வெளியில் வந்து, "அகமதாபா முனிசிபல் கார்ப் ரேஷன் இங் உடலை எரிக் காசு வாங்கு தில்லை, விறகா எரித்தால் அத கான காசு வாங் வோம். இங் நானும், உ களுக்கு இன்னு 30 நிமிடத்தில் 'சாம்பலை' எடுத்து கொடுக்கும் ஒருவனும் வேலை செ கிறோம். எங்களுக்குச் சம்பளம் கிடை கிறது. நீங்கள் ஏதாவது விருப்பப்பட் எங்களுக்குப் பணம் (டிப்ஸ்) கொடுத்தா வாங்கிக் கொள்கிறோம்" எனக் கூறினார்.

'குஜராத்னு ஜமண் - காசினுமரண் அதாவது குஜராத்தின் சாப்பாடும் காசியின் மரணமும்தான் உயர்வானது என்பார்கள். இனி குஜராத்னு ஜமண் குஜராத்னு மரண் என்று சொல் வேண்டியதுதான்!

- ஆர். பாண்டுரங்கன்

அகமதாபாத்தில், எல்லா மயானங்களும் 'சபர்மதி' ஆற்றின் கரையோரம் அமைந்திருப்பதால், உடல் எரிக்கப்பட்ட பிறகு 'அஸ்தி'யை (சாம்பல்) சபர்மதி ஆற்றிலேயே கரைத்து விடலாம். இறந்தவர்களின் உறவினர்கள் விரும்பினால் சதவிச பரிடார் எனும் இயக்கம் (அமைப்பு) ரூ. 15/- கட்டினால், பொது மக்களுக்காக அஸ்தியை தாங்களே, தங்கள் செலவில் அலகாபாத் "சங்கமத்தில்" கரைக்கு ஏற்பாடுகள் செய்து அங்கு அனுப்பி வைக்கிறார்கள். உறவினர்கள் இறந்தவரின் பெயரை எழுதி, அதற்கான ஒரு தனிக் கவரில் 'அஸ்தி'யைப் போட்டு அங்கேயே கொடுத்து விடலாம்...


ஷேன் வார்ன் கிரிக்கெட்
- போஸ்டர்

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✉ வேறு யாருக்கும் தோன்றாத ஒருமைப்பாட்டு குணம் பெருமைப்படும் வகையில் மின்னியது மங்கையர் மலரில் தான்! தீபாவளி - ரமலான் இரட்டைச் சிறப்பிதழ் என்று குறிப்பிட்ட மங்கையர் மலருக்கு ஒரு தேசிய சல்யூட்!
திசையன்விளை, ஆர்.ஜி.அம்பிகைராமன்.

✉ கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம் என்று கூத்தாடும் இன்றைய சூழ்நிலையில் நம் பண்டைய கலாசாரங்களை, 'கரையான் அரிக்க விடலாமா?' என்ற ஆசிரியரின் ஆதங்கம் மனதை கனக்கச் செய்தது என்றால், ஈஸ்வரியை, அந்த உலக மகா அன்னையை அம்மா, அம்மா என்று உருகி உருகி அவர் எழுதியிருப்பதைப் படித்து, எங்கள் அங்கயற்கண்ணியின் திரு உருவம் கண்முன்னே தோன்றி சிந்தனையை நிறைத்து விட்டது.
மதுரை, ஜெயா ராஜாமணி.



✉ அன்பு வட்டத்தின் விட்டமும், சுற்றளவும் மாதந்தோறும் பெரிதாகிக் கொண்டு வருகிறதே... ஆசிரியருக்கு நன்றிகள் பலப்பல. ஒவ்வொரு பதிலிலும் பல அரிய விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்கிறோம்!
நெய்வேலி, சாந்தி சுந்தர்.

✉ 'செல்ஃபோன் கேமரா' கட்டுரை படித்தேன். திகைத்துப் போனேன். பேசாமல் எல்லோரும் (பெண்கள்) முஸ்லிம் பெண்கள் போல் முகத்தை மறைக்கும் 'பர்தா' போட வேண்டியதுதான்!
பாளையங்கோட்டை, பி. ஜானகி.

✉ தமிழில் தவறுகளைத் தவிர்க்கலாமே! 'நினைவு' 'கனவு' ஆகிய சொற்கள் குற்றியலுகரங்கள் அல்ல. அவை முற்றுகரங்கள். குற்றுகரம் வல்லின மெய்யின் மேல் ஏறி தனி நெட்டெழுத்தை அடுத்தோ, பல எழுத்துக்களால் தொடரப்பட்டோ சொல்லின் இறுதியில் வர வேண்டும். 'முற்றும் இற்றொரோ வழி' என்பது நூற்பா. தவற்றைச் சுட்டுபவரே தவறு செய்யக் கூடாது என்பதற்காக இதனை எழுதுகிறேன்.
போத்தனூர், வி. ரேவதி

✉ வாசுகியின் 'எல்லாம் இரவல் மயம்' எங்கள் குடும்ப வரலாற்றின் ஓர் அங்கமே! எளியநடையில், சற்றே நகைச் சுவையுடன் அந்தப் படைப்பை அளித்த அவருக்குப் பாராட்டுக்கள்.
பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

✉ தீபாவளி - ரமலான் இரட்டைச் சிறப்பிதழ் இரண்டும் தூள்! தூள்!! கவிதைகள், கட்டுரைகள், டிப்ஸ், ஆன்மிகம், சிறுகதை, பெருங்கதை, கேள்வி-பதில்கள் என மங்கையையும் (என்னை) மணாளரையும் (என் கணவர்தான்) கவர்ந்து விட்டது.
சேலம், சுபா தியாகராஜன்

✉ நமது புராதனச் சின்னங்களை அசிங்கப்படுத்தும் போக்கைக் கண்டித்ததோடு, பெற்றோர்களுக்கும் அறிவுரை கூறி எதிர்காலத்தில் இந்தியப் பண்பாடு போற்றப்பட வேண்டிய அவசியத்தை வலியுறுத்திய தலையங்கம் அருமை. பாராட்டுக்கள்.
சென்னை - 91,
கவிஞர்.அய்யாறு வாசுதேவன்

✉ பாட்டிமார்களுக்கு தங்கள் பேரப் பேத்திகளின் மேல் உள்ள பாசம் அளப்பரியது. அதே போன்று, பேரப் பேத்திகள் தங்கள் பாட்டிமார்களிடம் (தாத்தாமார்களிடமும் கூடத்தான்)

கொண்டுள்ள பாசம் அப்படியே. காரணம் அப்பா, அம்மாவை விட அதிக நேரம் அவர்களிடம்தானே வளர்கின்றனர். "எங்கள் பாட்டி" கவிதைக்குப் பிறகாவது தாத்தா பாட்டிகள் முதியோர்கள் இல்லத்தில் சேர்க்காமலிருந்தால் நன்றுதான்!

கோயமுத்தூர், அபர்ணா மற்றும் அம்ருதா.

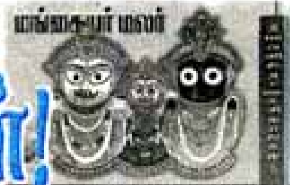
✉ என்னவர் அவர் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து 'நோன்புக் கஞ்சி கொடுத்தார்கள் குடித்தேன்' என்று சொல்லும் போது நமக்கும் அது கிடைக்கவில்லையே என்ற ஏக்கம் இருந்தது... உங்களால் செய்முறை அறிந்து அந்த ஏக்கம் தீர்ந்தது!

திருநெல்வேலி, ராதா ராமஸ்வாமி.

யைப் பார்த்துப் பார்த்து மனதுக்குள் புழுங்கிக் கொண்டிருக்கிறேன். இதே போல் அவளது உறவினர்களில் ஒருவர், 'நீ சுவாமி படம் பக்கமே திரும்பிப் பார்க்கக் கூடாது, விளக்கேற்றக் கூடாது' என்று கூறியிருக்கிறார்கள். அதனால் அவள் அவற்றைச் செய்வதே இல்லை. அடுத்த வீடுகளிலும் யாராவது வெளியே செல்லக் கிளம்பினால் இவள் வெளியே வராமல் உள்ளேயே தயங்கி நிற்பாள். நான்தான் அவளுக்குச் சமாதானம் கூறி, சற்று கண்டிப்பாகவே 'வெளியே இறங்கு, தயங்காதே' என்பேன். நீங்கள் அந்த வாசகிக்கு அளித்த பதில் என்னை நெகிழ வைத்தது. தங்கள் பதிலுக்கு அனந்தகோடி நன்றிகள்.

குரோம்பேட்டை, கே. பட்டு.

இரண்டும் தூள்! தூள்!



✉ சாரதா விஸ்வநாதனின் 'முடிக்கப்படாத கடிதம்' மிகவும் அருமை. 'லென்ஹேம்' கதாபாத்திரம் அன்பு, பாசம், மனிதநேயத்தை வலியுறுத்துவதாக இருந்தது. பெற்றோர்களை முதியோர் இல்லத்தில் விட நினைக்கும் இளைஞர்களுக்கு இந்தக் கதை பாடம் புகட்டும்!

பெங்களூர், சாந்தி பத்மநாபன்.

✉ வெற்றிலையில் உள்ள உட்பொருள் ரத்தப் புற்றுநோயை தீர்க்கவல்லது என்பதைக் கண்டுபிடித்து, காப்புரிமை பெற நம் மருத்துவர்கள் முனைந்துள்ள வேளையில், 'வெற்றிலையை இலேசாக நினைக்காதே' கட்டுரை எழுதி, அந்த மூலிகைக்கு மேலும் பெருமையைச் சேர்த்து விட்டீர்கள்!

பொன்மலை, ஹிமயா.

✉ அன்பு வட்டத்தில் வசந்தா விசுவநாதன் அவர்கள் கேட்ட கேள்வி, எங்கள் குடும்பத்திற்கும் உகந்ததாகப்படுகின்றது. சமீபத்தில் 38 வயது மகனைப் பறிகொடுத்த நான், என் மருமகளின் நிலை

✉ படிக்க, அதன்படி நடக்க, என்றென்றும் பாதுகாக்க... மங்கையர் மலர். பாவம்! பழைய பேப்பர்க்காரர் - ஏமாந்துவிடுவார்.

மதுரை, எம்.எஸ். சுப்பிரமணியம்.

✉ 'பூப்பு முதல் மூப்பு வரை...' இக்காலப் பெண்கள் அனைவரும் படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அற்புதத் தொடர்.

பள்ளிக்கரணை, ராஜலக்ஷ்மி.

அட்டை வண்ணப்படம் : செல்லா

இந்த இதழ் இணைப்பில்
'கூந்தலுக்கு டை' கட்டுரையில்...

மருதாணியா?
சருதாணியா?

சருகாக உலர்ந்த மருதாணி இலையை 'சருதாணிப் பொடி' என்றால் தப்பா?



(ஆர்.)

தமிழர் திருநாளாம் மாட்டுப்பொங்கல் அன்று (15-1-2005)

108 பசுக்களுக்கு பொங்கலிட்டு கோபூஜை செய்ய அழைக்கிறோம்!



நமது முன்னோர்களின் ஆசியுடன் பசுமடத்திற்கு கோதானம் செய்வீர்!

- வயது முதிர்ந்த, பால் வற்றிய, ஊனமுற்ற, நோயுற்ற பசுக்களைப் பாதுகாக்க, உங்கள் அன்பு காணிக்கையை கனிவுடன் மனமுவந்து தாரீர்!
- கோமாதாவிற்கு உணவு வைப்பதால் வாழ்வில் நம் இல்லத்தில் என்றும் துன்பங்கள் விலகி செழித்து சுபகாரியங்கள் நடைபெறும்.
- நமது முன்னோர்களுக்கு உணவு அளிக்க இயலவில்லையெனில் பசுவிற்கு கொடுத்தால் போதும் அது நம் முன்னோர்களுக்கு சென்று அடையும்.
- ஆயிரம் தோஷம் நீங்கி, முன்னோர்களின் அருளாசி பெற பசுக்களை போற்றி பரந்தாமனின் அருளைப்பெறுவோம்!
- முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும், அனைத்து புண்ணிய தீர்த்தங்களும் குடிகொண்டுள்ள பசுவிற்கு பூஜை செய்வதால் இறைவன் நமக்கு வேண்டிய வரங்களைத் தருவார்!
- அன்பர்கள் தங்களுடைய திருமண நாள், பிறந்த நாள், பண்டிகை நாட்கள் முன்னோர்கள் திதி நாட்கள், அன்பிற்குரியவரின் நினைவு நாள் என தங்களுக்கு உகந்த நாட்களின் போது கோபூஜை செய்து பசுக்களின் பராமரிப்பு நன்கொடை அளித்து எல்லா தேவர் அருளும் ஸ்ரீ கோமாதாவின் பூஜையால் கைகூடப்பெறலாம்.



பசுமடத்தில் 108 பசுக்களுக்கு நடைபெறும் கோ பூஜையில் அன்பர்கள்...

பசு மடத்தில் உள்ள 108 பசுக்களில் ஒரு பசுவை பராமரிக்க

ஒரு வாரத்திற்கு	ரூ. 105.00
ஒரு மாதத்திற்கு	ரூ. 465.00
ஒரு வருடத்திற்கு	ரூ. 5400.00
கோதானம் (பசுவும் கன்றும் தானமாக வழங்க)..........	ரூ. 9000.00

தேவைப்படுகிறது.

பசுக்களைப் பாதுகாக்க தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- ரூ. 500- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **ஆன்மீகம் மாத இதழ்** மூன்று மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **ஆன்மீகம் மாத இதழ்** ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5400- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, வருடத்திற்கு ஒரு முறை ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு யாருக்கு திதி செய்ய விரும்புகிறீர்களோ, அவர்களுக்கு திதி நாளில் 108 பசுக்களுக்கு கோபூஜை செய்யப்பட்டு பசுவும் கன்றும் சேர்ந்த விக்ரகமும், ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஐந்து வருடங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பசுவை பாதுகாக்கும் திருப்பணியில் பங்குகொள்ளும் அன்பர்கள் சார்பாக மாட்டுப் பொங்கலன்று (15-1-2005) பசு மடத்தில் பொங்கலிட்டு, கோபூஜை செய்து பிரசாதம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

தங்களால் இயன்ற அளவு நன்கொடை டை Cheque / D. D/ M. O. மூலமாக Shri Ghosala Seva Trust, Chennai. என்ற பெயரில் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி உதவுமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

பசு மடம்

(Recognised by Animal Welfare Board of India)

பசுக்கள் பாதுகாப்பு இல்லம்

பெருமாளகரம், திருவேற்காடு (P. O), சென்னை - 600 077.

Ph : 2495 9302, 2461 7378. Fax : 044-5206 6525. E-mail : siva siva@vsnl.net.



மாட்டுப் பொங்கல் அன்று கோபூஜை செய்வதால் முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களின் அருளாசியுடன் பித்ருக்களின் ஆசியும் பெறலாம்.



 மணமகள் தேவை

◆ Madhwa Desastha, Marathi Brahmin with clean habits Kasyapa Uttaram 28 CA (1998) Manager MNC, Mumbai seeks well qualified slim girl from cultured family. 0251-2437762. Box No. 10973

◆ Iyer, Kousika, Poorattathi, Kumbha Rasi, 29/175 B.E. (Bombay), M.S. (Canada), Software Engineer, Canada, Clean habits, Religious, Vegetarian seeks good-looking girl, professionally qualified/Post-graduate/Graduate, Soft Spoken, good-natured, Cultured, Traditional with good family background. Send horoscope Bio-data mentioning Birth date, time and place with family details. Box No. 10974

◆ மாத்வா கன்னடம் 29/178 செ.மீ., எம்.சி.ஏ., நல்ல வேலை, உத்திராடம் 4ம் பாதம் பாரத்வாஜம், ஆறுவேலு, குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 0422-2645506 பெட்டி எண் : 10975

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Poosam, 36 years, 165cms, fair, M.A. B.Ed., State Govt. Job (Tirunelveli) Rs. 7000/- seeks graduate/post-graduate employed/unemployed girl. Box No. 10976

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், 5.7', 30.10.72, பி.காம்., எம்.சி.ஏ., மத்திய அரசுப் பணி, மதுரை நன்கு படித்து வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது வேலை பார்க்க தகுதியுள்ள தெய்வ பக்தியுடைய மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 0452/2561784. பெட்டி எண் : 10977

◆ **Iyer, Athreya, Bharani, 36/155/BBA, 15,000 p.m., Medical Representative seeks qualified employed girl from Brahmin family. Contact No. 55173705 Box No. 10978**

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsam, Avittam, B.Com., DBM, 36 years, but looks younger, 5.8', Fair, Rs. 12,000/-p.m., only son, younger sister just married, Subsect, any language acceptable, no expectations. Box No. 10979

◆ **Shrivatsam, Chitrai, Kanni, April 1979, 5.9', B.Com., (MCA), Multimedia, Graphic Designer, MNC Chennai, Rs. 18,000/- Own Flat, Father Iyengar, Mother Iyer, only son, no daughter seeks alliance from Iyengar/Iyer, Decent Marriage. Ph : 044-26580635 email:s_deepak2008@yahoo.com Box No. 10980**

◆ Iyer, Vadamal, Vadulam, Poosam, 35/172 cm, handsome SAP Consultant with clean habits earning around 6 lakhs PA based in Chennai seeks educated, homely girl. The boy has donated a kidney to his brother which will not in anyway affect his health or future. Ph : 24722610 Box No. 10981

◆ தஞ்சை வடமாள், ஆத்ரேயம், பூசம், பட்டதாரி, மணமாகாதவர், 43, 5.3', 15,000 இரண்டு படுக்கையறை சொந்த Flat சென்னை, தனியார் நிறுவன அதிகாரி நல்ல தோற்றம், நல்ல குணமுள்ளவருக்கு நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை. ஐயர்/ஐயங்கார்/ தமிழ் பேசும் தென்னிந்திய பிராமணர் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10982

◆ **Iyer, Vadamal, Haritha Gothram, Mirugaseerisham, 28 years height 5.10', MCA, employed in MNC Chennai seeks fair, good-looking graduate girl from Vadamal North Arcot preferably. Apply with horoscope. Ph : 9381009041. Box No. 10983**

◆ Iyer, Vathima, Athreya Gothram, Ayilyam, 29, 5.6", very fair, M.A. (Eco) D.C.A. employed in I.A.F. Gwalior (M.P.) seeks graduate girl, employed/to be employed Vathimal/Vadamal preferred. Ph : 044-2473 3839. Box No. 10984

◆ Father Telugu Brahmin, Mother Tamil Iyer, 1974/B.Sc., M.B.A., working in MNC, salary 50,000 p.m. Bharadwaja Krithiga I wants Telugu

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

or Tamil Brahmin girl 25 or 26 graduate. Ph : 080-26792236. Box No. 10985

◆ **Promising Musician Iyer groom Koundinyam, Punarpoosam, Mithunam 29 years, 173cm, employed as Headmaster Tamilnadu Government Music School needs employed bride interested in Music. Phones 044-2651 0655 & 2651 1116. Box No. 10986**

◆ Tamil Iyer, Kashyapa, March 1966, Moolam, 174 cms, B.Sc., PGDPM, MNC Bangalore, 2 lakhs p.a. seeks suitable girl from simple respectable family, home loving, not career oriented. Phone : 0821-2543 626. Box No. 10987

◆ **Iyer, Vadamal, Naithrubakashyaba, Karthigai-4, 1971/B.Sc., 168, Pvt. Co., Chennai, Rs. 8000/- seeks fair graduate girl with good family background. Thanjavur Vadamal to Contact parents. Phone :(044)-2474 1542. Box No. 10988**

◆ **Iyer, Vadama, Bharadwajam, Aswini, March 1972/6', B.E., well settled in Baroda, Gujarat, seeks suitable graduate girl. Subsect accepted. Box No. 10989**

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Thiruvonam, 33/187 cm, DME, working at Kuwait Oil Co., Seeks suitable educated girl. Box No. 10990

◆ Telugu Brahmin, Kowsikam, Revathi 32, 168cms, BA employed in USA as Temple Priest 30,000 p.m. seeks good looking fair, graduate or +2 girl. S.Krishnamoorthy Ernakulam. Cell : 98952 82417. Box No. 10991

◆ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwaj 37, Uthiradam, BE, ICWA (MBA), Software Engineer, MNC Chennai Legal Divorcee, (Short lived Marriage) without encumberance seeks home loving bride. Divorcees please excuse. Box No. 10992**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Barani, 29/180, fair, handsome boy, B.Sc., HDSE (APT) Soft Engineer employed in USA for the past 5 years, own house in India seeks home loving, good looking graduate girl in India. Subsect no bar. Boy will visit India in Feb/March '05. Reply with horoscope/photo to Box No. 10993**

◆ Vadamal Iyer, Koundinya Gothram, Kettai, 33/170cm, BE Self employed Middle Class, clean habits Rs. 20,000/-p.m. no demands, Seeks suitable Vadamal/Brahacharanam employed/unemployed girl. Box No. 10994

◆ **Alliance invited for Tamil Iyer, Tanjore Vadama Boy, Bharadwaja, Rohini, September 1964/5.10', FCA, LLB, Senior Executive in a Leading Multinational Bank Mumbai. Reply with girls horoscope to Box No. 10995**

◆ சோழிய வேளாளர், அஸ்வினி, 31, 172 செ.மீ., எம்.ஏ. (பொருளாதாரம்) தனியார் நிறுவனம், ரூ. 5000/- சொந்த கார், 2 Flats சென்னையில் உள்ள வரனுக்கு, தகுந்த வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. வேளாளர் பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன் : 2493 4531 பெட்டி எண் : 10996

◆ Father Iyer/Vadamal, Mother Madhwa Brahmin, Harida, Pooradam, Chevva Dosham, 28, 178, Bank Manager, Seeks graduate girl upto 24. Phone : 044-52126192. Box No. 10997

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Moolam 30, B.Com., Senior Officer, Leading Company at Chennai Rs. 14,000/- Own Flat seeks graduate employed bride. Apply with horoscope Biodata to Box No. 10998 Phone : 55667521.

◆ சைவப் பிள்ளை, வயது 33, உயரம் 5.6', ரேவதி 4ம்பாதம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சிவப்பு, சொந்தத் தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- மணமகனுக்கு நல்ல அழகும், படிப்பும், பொறுமையுள்ள குடும்பத்திற்கேற்ற மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10999

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், சித்திரை, +2, 38 வயது, 6 அடி. 'திருமண காண்ட்ராக்ட்ஸ்' மாத வருமானம், 8000-க்கு மேல், +2 படித்த மணமகள் தேவை. எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். ஃபோன் : 04565-239506. பெட்டி எண் : 11000

◆ Alliance for Tamil Iyer, Brahacharanam, Uthram 30/180 B.Tech., M.S. US employed. Should be fair, beautiful, good-looking girl from respectable family. Subsects acceptable. Box No. 11001

◆ Suitable girl for Iyer, Vadamal, Koundinya, Hastham (Sevvai in 7th place) 5.9', 27, (M.E.) Dy. Engineer, TVS Group Rs. 1.75 Lakhs p.a. send horoscope to Box No. 11002 Phone : 23767387

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Thiruvonam, Fair, 25/163 B.Sc., GNIIT, M.C.A., Software Engineer, MNC, Chennai, 25,000/-p.m. seeks fair, PG/Professionally qualified decently employed girl with talent/interest in music. Contact : Prof. Balasubramanian, Ph :044-22532596. Box No. 11003

◆ Iyer, Vadama, Bharatwaja, Bachelor/43 fair and young looking/2 lacs per annum, Pvt. Sector, seeks Brahmin bride. Language no bar. Iyengars welcome. Reply with horoscope to Box No. 11004

◆ **Tamil Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Uthiradam-3, 37/5.4", slim and fair, state Govt. Primary School Headmaster, near Cheyyar, Rs. 11,000/-p.m., seeks +2/Degree employed/unemployed girl. Subsect no bar. Phone : 954182/224234 Box No. 11005**

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ஹஸ்தம், 38, 5.7", M.Com., I.C.W.A., மத்திய அரசப் பணி சென்னை 15,000/- மாத வருமானம், சொந்த Flat தாரம் இழந்த 7 வயது ஆண் குழந்தையுடன் உள்ளவருக்கு தகுந்த படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11006

◆ Iyer, Brahacharanam, Mouthgalya, Pooradam-3, 32/183/Ph.D., good-looking Boy working in U.K. seeks suitable Post-graduate good-looking girl. Subsect no bar. Box No. 11007

◆ கவரா நாயுடு, திருவோணம், துலா லக்னம், மகர ராசி, 26, (எம்.சி.ஏ.), 5.5', சொந்தத் தொழில், கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி மையம், மாதம் 12,000/- ஒரே பையனுக்கு கம்ப்யூட்டர்/டிகிரி படித்த நற்குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நற்குணமுள்ள இதே இனத்தில் சற்று வசதியான மணமகள் தேவை. ஒரே பெண்ணாக இருப்பது விரும்பத்தக்கது. மற்றவர்களும் அணுகலாம். ஜாதகம், பயோடேட்டா முழு விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 11008

◆ Iyer,Athreya, Brahacharanam, Punarpoosam (Mithuna Rasi), 28/170, Clean habits, B.Com., GNIIT, MCA, well employed at Chennai seeks educated decent family girl. Reply with horoscope and Bio-data. Box No. 11009

◆ Iyer, Vathima, Bharathwajam, Poorattadhi, 33, B.A., 9000/- Pvt. Company Chennai seeks employed girl. Subsect no bar. Contact : 044-2265 3093. Box No. 11010

◆ Iyer,Vadamal, Srivatsa, Chitra 3rd Thula Rasi only Son Softwear Engineer B.Com., HDSE 1973-165, 30,000 p.m. Chennai employed Sudhajadhagam seeks Vadama Graduate bride 26-27 Box No. 11011 Ph : 044-2658 2192

◆ **Iyer,Vadamal, Kasyapa, Poorattathi, 36/165cm., B.Com., DCA, Rs. 20,000/-p.m. employed in Multinational Co., well settled Boy invites Horoscopes from decent family. Prefers simple marriage. Phone : 044-22238414. Box No. 11012**

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Thiruvathirai, Jan'72/173/B.E., employed Brunei Darussalam seeks qualified bride. Send details. Phone : 044-24819118 Box No. 11013

◆ ஆயிர வைசியர், சைவம், கேட்டை, 31, 5.3", எம்.காம்., வங்கியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11014

◆ **ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ, திருவோணம், 32/5.8', B.Sc., PGDCA, (MCA), LICயில் (அஸிஸ்டெண்ட், 11,000/-) பணிபுரியும் வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான நடுத்தர, எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஃபோன் : 0451-2452951, பெட்டி எண் : 11015**

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், சதயம்-2, பிறப்பு 2.12.1973, 10-17P.M. பம்பாய், 31/165, உயர் படிப்பு, நல்ல நிறம், குணம், பழக்கம், கடவுள் பக்தி, கர்னாடகா பேங்க், சென்னையில் பணி, ரூ. 8000/- மாத வருமானம் உடைய பையனுக்கு, நல்ல குணமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண் வரன் வரவேற்கப்படுகிறது. ஐயர், ஐயங்கார், மாத்துவர், ஏழைப் பெண்களும் சம்மதம். பெட்டி எண் :11016

◆ Iyer,Vadama, Koushikam,Thiruvathirai-1,31, 5.11', B.Sc., CA (Inter) Own Business Advt Agency Rs. 20,000/-p.m. seeks suitable girl. Contact : Ph : 2479 1553 (www.tamilmatrimony.com) ID No. 355 933 Box No. 11017

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Poosam, 29, 170, B.Com., (MBA) Maxsoft Diploma Computer, employed in Reputed Public Limited Company, Chennai seeks suitable good-looking graduate employed girl above 22. Phone : 247 44115 Box No. 11018

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பௌரகுத்ஸம், உத்திரம் 173 செ.மீ., 29, சார்டர்டு அக்கவுண்டன்ட், சென்னையில் கம்பெனி டைரக்டர் பணியிலுள்ள பையனுக்கு, படித்து சென்னையில் நல்ல பணியிலுள்ள 26 வயதுக்குள் அழகான மணமகள் தேவை. வடமாள் பிரஹசரணம் சம்மதம். ராகு கேது தோஷமுள்ள ஜாதகம் அனுப்பவும். போன் : 044-2474 7975 பெட்டி எண் : 11019

◆ வடகலை ஐயங்கார், கௌண்டின்ய, அவிட்டம்-3, 30/175/10,000/- திருச்சியில் வேலையிலுள்ள வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லக்கூடிய பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஃபோன் : 0431-2456 859 பெட்டி எண் : 11020

◆ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், பாரத்வாஜ, சித்திரை, கன்னி ராசி, 24/5.8', BA (CS) ICWA ACS MBA பூனாவில் உயரிய கம்பெனி யில் பொறுப்பான பதவி, ரூ. 25,000 ஒழுக்க மான வாலிபருக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும் நல்ல அழகிய குணமுள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11021

◆ Iyer, Vadamal, Kausika, Aswini, 35, 5.10', M.Com., 15,000 Asst. Accounts Officer, Reputed Chennai firm seeks graduate girl preferably employed. Subsect no bar. Apply Box No. 11022

◆ Alliance for Madhwa Desistha Brahmin Boy Marathi Kasyapa Aarudra 37 years 5.4', B.Sc., Tourist Guide (Govt. of India approved) Contact : (080) 23406292 Box No. 11023

◆ Iyer, Vadama, Nithrupakasyapa, Magam, 28, 174 cm, Only Suddha Jadagam, Lecturer, M.Tech., Shastra, Tanjore seeks good-looking girl graduate girl preferably B.E., MCA, M.Sc., M.Phil Phone : 04320-233374. Box No. 11024

◆ Tamil Iyer, Vathimal, Haritham Gothram, 29 years, 170cm, Mars 8th place well built, employed in Public Ltd., Co Associated with Govt. of India earning 5 digits salary, seeks fair/good-looking bride/graduate (with Mars Dosha Subsect no bar) from respectable family. Box No. 11025

◆ Palghat Iyer, Athreya, Hastham, Handsome, clean habits, 30/180, B.Com., GNIIT, MCA (Final), Rs. 2.06 lakh p.a. MNC Chennai, seeks alliance, employed girl, 23-27 years, respectable family. Subsect no bar. Box No. 11026

◆ Iyer, Vadama, Poosam-4, Bharadwajam, (M.Com.,) MNC, Hyderabad 33/185, 5 lac p.a. teetotaller, seeks graduate girl. 044-2489 7628 Box No. 11027

◆ Iyer, Vadamal, Uchathya, Anusham, 33/166, MBA, Incharge Logistics & Sales, Rs. 50,000/- Automobile Trading Company, Yemen (Gulf) seeks good-looking, qualified girl. Early marriage. Phone : 2371 6903.Box No. 11028

◆ Vathoola, Thiruvadhirai-2, Mithunam, MCA 27/5.7', UK employed seeks Tamil Iyer fair, slim, tall good-looking professionally qualified affluent Vadama girls below 25. Apply with photo. Box No. 11029

◆ கம்மவார் நாயுடு, ஏடுகூரார், ரேவதி, 30/6.2', பி.ஏ.பி.எல்., உயர்நீதிமன்றம், உச்சநீதிமன்றம் 4ல் செவ்வாய், பரிவர்த்தனை செவ்வாய், இவருக்கு பட்டதாரி, நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஃபோன் : 0451 2431913. பெட்டி எண் : 11030

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Uthirattathi, 27/140/fair, B.E., Hardware Engineer, 35,000/- seeks bride below 150cm, P. Rajendran, 11/12, West Iyyan Street, Kumbakonam - 612 001. 0435/2421 481.

◆ ஐயங்கார் வடகலை, விஸ்வாமித்திரம், திருவாதிரை, வயது 34, 5.5', 10வது (தபாலில் எம்.ஏ. படிக்கும்) தனியார் கம்பெனி, 10,000 மாத வருமானம் பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. V.G. Veeraragavan, 22, Valmiki Street, Srinivasa Nagar, Perunkalathur - 63. Ph : 22761807.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoola, Uthiram, B.Sc., 30/173 Own Business Owns Flat Rs. 20,000/- p.m. seeks suitable girl subsect no bar. V. Ramesh New 46, First Street Postal Colony, Chennai - 600 033. 2471 1691.

◆ Kerala Iyer, Vadama, Kousikam, Kettai 38, B.E., Engineer Trichy non-transferable seeks employed/unemployed graduate girls. Horoscope optional. Reply Muralidharan 44(Old 103) Dr. Ranga Road, Mylapore, Chennai - 600 004.

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், வயது 33, உயரம் 5.7', தனியார் நிறுவனம், சம்பளம் 11,000/- உட்பிரிவு சம்மதம். தகுந்த வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. முகவரி : விஜயலக்ஷ்மி ரகுநாதன், 35, சென்குப்தா வீதி, ராம் நகர், கோவை - 9. ஃபோன் :044- 2230711.

◆ Kannada Madhwa, Avittam II, Kousika 36 (youngish) 170cm, fair, M.Com., DISM decently employed, clean habits seeks any Brahmin girl. Contact with Photo/Horoscope P. Saraswathy, No. 2 and 2A Perumal Koil Street, Karur - 639 001. Ph : 954324 - 260668.

◆ Iyer, Brahacharanam, Goundanya, Revathi, 29/191cms, Chartered Accountant, Practising in Salem, seeks bride above 175 cms, graduate. Contact : K. Swaminathan, 20/50, "SAKI ILLAM" Cheran Street, Chinnatirupathi, Salem - 636 008. Ph : 2419502/2443133

◆ Bride for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Ashwini, 1967, 170cm, B.Sc., Electronics, MBA employed Pune Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-2581 8702.

◆ தமிழ் ஐயர், கேட்டை, மௌத்கல்ய கோத்திரம், 31 வயது, 180 செ.மீ., Graduate in Industrial Engineering, (Doing M.S. in Pilani) MNC, பெங்களூர் ரூ. 18,000/- செவ். தோஷமுள்ள பெண் தேவை. D. Ranganathan, C/o R. Shankar, 508, 9th Cross, Near Post Office, Banasankari II Stage, Bangalore - 560 070. Ph :080-2676 6612)

◆ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், திருவோணம், 35/6.1", Diploma Civil Engineering, Dealer Hawlette Packard, Computer Peripherals மாத வருமானம், ரூபாய் ஐம்பதாயிரம், கார், வீடுள்ள பையனுக்கு பட்டதாரிப் பெண் தேவை. Ramamoorthy, 22-114 Radhakrishna Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047. Tel : 040-2724 1635.

◆ சைவ செட்டியார், உத்திரம், 29/168/ DAE (AMIE) லிமிடெட் கம்பெனி (கார்கோ) நடத்தும் வரனுக்கு படித்த 27 வயதிற்குட்பட்ட சைவப் பிள்ளை/சைவ முதலியார் பெண் தேவை. எல். அபயதாரிணி, பிளாட் நெ. 28, ஸ்ரீராம் நகர், முகலிவாக்கம்

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/1/2005. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

மெயின் ரோடு, போரூர், சென்னை - 116. செல் :9884408011.

◆ **Iyer, Vadamal, Koushikam, 32/160cm, Diploma in Tailoring Rs. 5000/- p.m., Raymonds Madurai seeks suitable employed, unemployed bride, M-28, Ellis Nagar, Madurai. Tel:2604172.**

◆ **Iyer, Vadama, Kashyapam, Sadayam, 28, 5/7' B.Sc., GNIIT MCA (Corres) Salary 9,000, Private Company Boy seeks suitable graduate, good family girl. T.R. Hariharan, 4/19, Shanthi Nagar, Ist, Adambakkam, Chennai - 88. Ph : 22550497.**

◆ **Madhwa, Kannada, Balaganadu, Athreya, Thiruvonam, 26/178, B.Sc., (M.Sc.,) Software, MNC, Chennai. seeks bride educated, employed/unemployed. K. Padmanabhan, 14/188, I, Karpaga Krupa Apartments, S.V. Lingam Salai, K.K. Nagar, Chennai - 600 078. Ph : 044-23720696.**

◆ **Iyer, Vadamal Boy, Bharadwajam, Swathi 3, 14.04.1968, 176 cm., B.Com., employed in Pvt. Co., Chennai, 10k, seeks suitable girl. Contact : Mrs. Gayathri Ramasubramanian, No. 5, "SAGAR" 12th Cross, 8th Main, Vinayak Nagar, 'B' Block, Murugeshpalya, Bangalore - 560 017. Ph : 080-2522 6733.**

◆ **Iyer, Vadama, Sreevatsa, Rohini, 26/5.4', B.Tech., Engineer in MNC, Hyderabad, 12,000p.m. seeks graduate/P.G. good-looking girl from decent family. Reply with horoscope, Bio-data to L.Shantha Kanthan, No. 16/134/1, Flat No. 320, 4th Floor, Rajsukh Apartments, New Mirzalguda, Hyderabad - 500 047. Ph : 040-5528 5990.**

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌசிகம், திருவாதிரை, 36, 5.6', பி.ஏ. இந்திய ராணுவத்தில் 17 வருடம் பணிபுரிந்து, வெகு சமீபத்தில் ஓய்வுபெற்று, தற்போது சொந்தத் தொழில் செய்து வரும் வரனுக்கு 10, +2 பட்டப் படிப்பு படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சிணை இல்லை. சொந்த வீடு. என். சிதம்பரம், நெ. 5, ஆதிசங்கரர் நகர், ஏனாத்தூர், காஞ்சிபுரம் - 631 561. போன் : 04112-264237.

◆ **North Arcot, Vadamal, Naithruba Kashyaba, Hastham, 4.9.70, 5.5", 60,000/-p.m., B.Com., ICWA (Inter) CA (Inter) PGDCA, Consultant, MNC, Bangalore, seeks suitable bride employed. Reply with BHP to V. Sreenivasan, Plot 1C, Nahar Garden, III Main Road, Kannappa Nagar, Chennai - 600 041. Ph : 2492 8844.**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Pooram 26, MCA, 5.11', MNC, Bangalore seeks BE/MCA employed girl above 5.4', Between 22-24 Contact : K.K. Ananthanarayanan, 31, Ramanathan Street, Gobichettipalayam - 638 452. (04285-225450)**

◆ மாத்வ தேசிஸ்தா, ஜமதக்னி, பூசம், 29/ 4.10", BE, MS (USA), 12,000/- p.m. பம்பாய், ஒரே பையன், வேலையிலுள்ள, மராட்டி பேசும் பெண் தேவை. ஃபோட்டோ, பயோடேட்டா அனுப்பவும். பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் பெண் வரவேற்கப்படும். **V.N. Subba Rao, 17, 11th Cross Street, Anna Nagar, Chenglepet - 603 001.**

◆ **Iyer, Vadama, Vadhoolam, Mirgaseersham, 34, DME, Sr. Engineer, 10,000/- Private Company, seeks graduate girl subsect acceptable. B. Vaidyanathan, 2, 5th Street, Aranganathan Nagar, Pammal, Chennai - 600 075. Ph : 22483397**

◆ **Iyer, Vadama, Athreya, Pooram-I, Boy, MBA, (Marketing), 27/167/33000, Very fair, Bangalore, MNC, Clean habits seeks girl good-looking, slim, qualified, employed/ employable, 22-25 Subsect no bar. Meenam and Makaram Rasi excused. Contact : Parent Ph : 0416-2252480 email: nreghu@bheirpt.co.in. N. Reghunathan, 518 Phase-3 Sathuvachari, Vellore - 632 009. Tamil Nadu.**

◆ தஞ்சாவூர், வடமாள், மிருகசீரிஷம், (3ஆம் பாதம்) 38, B.Sc., PGDPM, PGDWT (MBA) NPEC/Senior Chemist 9000/- குடும்பச் சூழ்நிலைகளினால் திருமணமாகாத பிராமண கலாச்சாரங்களை பின்பற்றும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களுடனும் நல்ல குணமும் அழகும் நிறைந்து சென்னையில் நிரந்தரமாகப் பணிபுரியும் பையனுக்கு சூழ்நிலை கோளாறினால் படித்து வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் கிடையாது. (பெண்ணின் குணங்களை தவிர) சரியான ஜாதகம் கிடைக்காத சூழ்நிலையில் இளம்வயதில் குறுகிய வருடத்தில் தாரமிழந்த பெண்ணின் ஜாதகம் பரிசீலிக்கப்படும். பார்வதி கிருஷ்ணன், நெ. 26, வைத்தீஸ்வரன் கோயில் தெரு, சென்னை - 600 056. ஃபோன் : 55660263, 9444337396 email: watechvenkat@yahoo.com

◆ Hindu, Tamil Brahacharanam, Kasipa Gothram, G. Ramesh, 35, Mrigasirisham, 4th, DME, DRT AMIE, Running Computer Center at Salem. Rs. 17,000 p.m. income. P.S. Ganesan, 108/1, Agraharam, Mettupathy Thathanoor, Salem - 636 103.

◆ Vadamal, Sankruthi, Hastham, 32, 180cm, M.Sc., (IT) System Executive (L&T) Coimbatore Rs. 10,000/- seeks Vadamal bride born after Oct' 1976 M.S. Srinivasan, 4/2 Sivasakthi Colony, Vadavalli, Coimbatore - 641 041. Ph : 0422-2423322.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், புனர்பூசம், 1966, 5.8', +2, (ஐ.டி.ஐ.) நெய்வேலியில் ஒப்பந்த தொழிலாளராக பணிபுரிபவருக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. V. Venkateswaran, 383/B16 முத்தமிழ் தெரு, தெற்கு பெரியார் நகர், விருத்தாசலம் - 606 001. ஃபோன் : 04143-260805.

◆ Iyer, Brahacharanam, Parasara, Thiruvoonam, 27/180, BE Well settled Own Business Rs. 25,000/- per month seeks suitable bride subsects accepted. Send Horoscope, Bio-data Mrs. Sundari Mahadevan, 11/12A Krishna Pillai Street, Sainathapuram, Vellore. Telephone 0416-2261238.

◆ Vadakalai, Srivathsa, Chithra, 47 years, employed Ltd., Co., seeks suitable girl. Subsect acceptable. Contact : R. Padma, Subhiksha Flats, 75, Rajendra Prasad Road, Flat S3, Second Floor, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Ph : 22237111.

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwaja, Poorattadhi, 32/ 20,000/B.Com., MNC, Accounts Executive, Bangalore seeks graduate employed girl. 25-29. Subsect no bar. K. Parthasarathy, 4D Guhan Apartments, 33rd Street, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Ph : 2371 9055.

மணமகன் தேவை

◆ துருவ வெள்ளாளர், எம்.ஏ., 155, 32 வயது, மகம், நற்குணமும் குடும்பத்திற்கேற்ற அழகான பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல தொழில்/வேலையில் உள்ள மணமகன் ஜாதகம்/போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்க உட்பிரிவு சம்மதம். 0-94431 41742 பெட்டி எண் : 28815

◆ பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, உத்திராடம் 1ம் பாதம், 25, 5.2', மாநிறம், பி.காம்., எம்.சி.ஏ., சென்னையில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நன்கு படித்து நல்ல பணியிலுள்ள ஐயர் வரன் தேவை. ஆனந்தி கணேசன், சென்னை. ஃபோன் - 044-24714520, 044-24813280, 0431-2230066. பெட்டி எண் : 28816

◆ Srivathsa Gothram, Punarvasu (III) D.O.B. 2.7.1981, Vadamal, Height 170cm, employed with Airports Authority of India, Chennai. Seeks suitable groom. Contact : 22233022 Box No. 28817

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Bharatwajam, 33/ 158cm, Fair, Post-graduate, Works on IT projects, well-settled in Europe, Seeks Iyer/ Iyengar Boys from Europe/USA/Canada around 34-38. Subsect acceptable. Girl willing to relocate. Send horoscope, Biodata and photo by email to sriman34@yahoo.co.uk Box No. 28818

◆ Iyer girl Brahacharanam, Bharadwaja, 8/1976 Revati wheatish 172 cm, Graduate Computer, Normal after treatment for Mild Schizophrenia, Doctor says she can lead normal married life. Broadminded settled Boys even with minor disability having good family support. Contact : Box No. 28819

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திராடம்-1, 30/169, எம்.ஏ., சட்டப்படி விவாகரத்து ஆன குழந்தை இல்லாத, நல்ல குணமுள்ள பெண்ணிற்கு படித்து, நல்ல வேலையும், வாரிசு இல்லாத, கெட்ட பழக்கம் இல்லாத விவாகரத்து/தாரம் இழந்தவர், ஜாதகம் விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 28820

◆ Iyer, Gowthama, Pooratathi, 32/156, fair, good-looking, MCA willing to work seeks BE, CA, MCA well employed grooms in MNC in India/Abroad. Subsect no bar. Divorcees excuse. Contact : 04652-221438. Box No. 28821

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Sadhayam-4, 1978, 5.4' Double M.A. Medium Complexion girl seeks professionally qualified well settled Boy with Modern Outlook. Age difference 3 to 5 years. Contact : (044) 55295897 Box No. 28822

சிறப்பு அறிவிப்பு :

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இதுபோல் தங்களுடைய விளம்பரத்தையும் "ஹைலைட்" செய்ய விரும்புவோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாசிரியர்.

◆ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Poorattadhi - 3/ Feb. 1969/5.5"/B.Com., girl seeks bachelor, age upto 38, professionally qualified, well employed. Subsect accepted. Box No. 28823

◆ Wanted educated, employed Bangalore based groom from decent family for Hindu, Tamil (AD/SC) girl 37/5.3", wheatish, B.A., Teacher Central School. Reply with horoscope to Box No. 28824

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Hastham 4th, 24, 5.2', MCA, Suddha Jadagam, Good-looking employed Project Engineer Reputed Firm Chennai Salary 18,000 p.m., Seeks groom. Contact with horoscope to Box No. 28825

◆ Alliance for Avittam, Gargha Gothram, Iyer employed Central Govt. undertaking Bangalore 41 years, widow with 13 years Boy Star Avittam 5.4', fair send horoscope with, Bio-data to Box No. 28826

◆ Balija Naidu, Thiruvonam, 23, 160 cm, B.Sc., (MCA), Central Govt employee, seeks professionally qualified and well settled groom preferably Software. Apply with horoscope, bio-data. Phone : 080-26530114. Box No. 28827

◆ Alliance invited from qualified decent employed boys for girl aged 22 years, 5.4', BCS (MHRM) Vadamal, Srivatsam, Pooratathi. Subsect no bar. Box No. 28828

◆ Tamil, Iyer, Vadamal, Haritham, Rohini, 23, B.Com., (MBA) Proficient in Glass, Pot paintings and Mehandi, seeks clean habits, adjustable, forward thinking, well employed, well settled groom from respectable family. Contact : (0422) 2591830. Box No. 28829

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டின்யம், மிருகசீரிஷம், 4ம்பாதம், 27 வயது, பி.எஸ்ஸி., எம்.சி.ஏ., சத்யம் கம்ப்யூட்டர்ஸில் சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர், பெண்ணுக்கு பட்டதாரி/பிஜி பணியிலுள்ள 32 வயதுக்கு மேற்படாமல் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 044-2244 7914 0416-2243902. பெட்டி எண் : 28830

◆ சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை, சைவம், அனுஷம், 24/163 செ.மீ., BBA (MBA) பெண்ணிற்கு படித்து அரசாங்கம், தனியார் துறையில் நிரந்தரப் பணி அல்லது சொந்தத் தொழில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 28831

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Revathi, 29/ 5.6', B.Sc., fair, good-looking Innocent Legal Issueless Divorcee, Had Fits after marriage, Absolutely Normal. Assured happy married life. Healthy Progeny, seeks suitable alliance from Brahmin Groom below 38 years. Contact : 080-26586955 Box No. 28832

◆ சைவப் பிள்ளை, ரேவதி, 28, 150 செ.மீ., சிகப்பு, எம்.பி.ஏ. பெண்ணிற்கு, நன்கு படித்து, வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விவாகரத்தானவர்கள் வேண்டாம். செல் எண் 98421 41795 பெட்டி எண் : 28833

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Bharani, 25.10.1980/5.2', B.E., (ECE) Private Company, Chennai, fair, good-looking only daughter of Officer, Public Sector having Own House at Chennai seeks suitably qualified boys. Girl has a small deformity in the right hand which is shorter than left but not immediately visible, but no way will affect the normal life. Box No. 28834 Contact no: (044) - 2001 - 0137.

◆ Iyer, Vadama, Bharatwaja, Pooram-1, 24/ 150cm, HDSE, M.C.A. (Corres, completing Dec. '04) employed in Software seeks professionally qualified well-employed groom Vadama/ Brahacharanam below 30 with clean habits. Box No. 28835

◆ Kerala Iyer, Vadamal, Kousigam, Chithirai, Nov. 1975, 5.7', B.Com., CA final, fair girl, employed at Mumbai seeks professionally qualified, well settled Mumbai based groom born after 1970 from decent family. Send horoscope details. Contact : (0251) 2482843. Box No. 28836

◆ Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Avittam, 26/

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 032

168 Diploma in Computer Science and Engineering girl seeks well educated well settled Boy from Decent family. Ph : 08232-230716. Box No. 28837

◆ Konkani Brahmin, Makam, Bharadwajam, 28/153/B.Sc., Pvt. Co., employed girl seeks educated well settled boys from any Brahmin Community. Phone : (044) 22632332/22630894 Box No. 28838

◆ Kerala Iyer, Srivatsam, Vadamal, Magam III (MA-PMIR), 21, fair, slim, good-looking, homely girl, seeks professionally qualified well employed groom working India/Abroad, Contact Phone : Trichy-0431-2490040 Chennai - 044-25211684 Box No. 28839

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Sathayam, 28, M.Sc., employed 5500, seeks employed Boy in and around Chennai. Send horoscope details. G. Subramanian, New No.6, Nethaji Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai - 41. Phone : 24481720.

◆ சைவப் பிள்ளை, மூலம், 12ல் செவ்வாய், 28, 5.5', சிவப்பு, B.Com., PGDCA, Steno cum A/C Assistant- Rs. 4800/- சைவப் பிள்ளை பட்டதாரி/டிப்ளமா/பி.ஈ., நிரந்தர அரசு/தனியார் பணி மணமகன் தேவை. என்.சி. செந்தில்குமார், 10ஏ, அண்ணாசாமி தெரு, பல்லாவரம், சென்னை - 43. ஃபோன் : 22387449.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், மகம்-2, வயது 25, எம்.ஃபில்., (பயோ-கெமிஸ்ட்ரி) பெண்ணிற்கு இணையான படிப்புள்ள, அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்பவும். எஸ்.என். அருணாசலம், உதவி ஆட்சியர், 106/102 அய்யங்குள அக்ரஹாரம், திருவண்ணாமலை - 606 601. 04175/225708

◆ B.E., 28, 157, 30,000/- MNC Pune, fair, slim, Beautiful girl, Hindu Agamudyar (Thevar), Parents well settled Defence Officer, Professionally qualified Boys. BHP Nadukkarayan E1 Defence Colony LullaNagar, Pune - 411 040. Ph : 020-26832258. sk_selva@yahoo.com

◆ Madhwa Kannada, Balaganadu, Bharatwaja, Pooradam 29/154 B.Com., very fair, good-looking well at Carnatic Music, seeks grooms well qualified employed S. Hayagreevan, 127, Third Street, PM Samy Colony, Robertson Road, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002. 0422-2479923.

◆ Madhwa Kannada, Gowthama, Rohini-29/168, MCA, Reputed Software Company, Chennai, 25,000/-p.m., seeks professionally qualified well employed grooms. N. Venkataraman, Care V. Srinivasan, A6 Ram's Flat, Old No. 16, New. 18, Bhagavandam Street, Venkatanarayana Road, T. Nagar, Chennai - 600 017. 044-2434 9358/0422-2556560.

◆ குருக்கள், காஸ்யபம், மூலம்-4, 23/ எம்.காம்., 10,000/- படித்து பணிபுரியும் சிவப்பான பெண்ணுக்கு குருக்கள் இனத்தில் படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. A. Srinivasan, No.4/21 16th Street, Jai Nagar, Arumbakkam, Chennai - 600 106. Phone : 09381036995

◆ சைவ வேளாளர், மிருகசீரிடம் 28, 160, சிவப்பு, எம்.எஸ்ஸி., உயர்நீதிமன்ற பணி, 5000, இவருக்கு பணியிலுள்ள சுத்த சைவ மணமகன் தேவை. வி. தியாகராஜன், 314 சன்னதி தெரு, குன்றக்குடி - 630 206. சிவகங்கை மாவட்டம், தொலைபேசி 04577/264365.

◆ Pillai, 26/156, M.A., applied Psychology, Aswini, seeks educated, cultured, well-employed groom. S. Manju Subashini, 34 E, Tagore Nagar, Ondipudur, Coimbatore - 16.

◆ Gvaura Naidu, 25/155/B.Sc., B.Ed., Teacher wheatish colour, good looking girl seeks graduate/PG well employed (Govt/Private) groom under 30 Naidu (Tamil), send Bio-data, horoscope to N. Swamy, E-1 Kamal Deep Park, Khondwa, Pune - 411 048. Tele:020-26933276. 09823006799.

மணமகன் மணமகள் தேவை

◆ Mutual or Separate alliance sought for Iyengar 1) Boy, Srivatsam, Moolam (IV) 38/168 M.A.M.L., Advocate Chennai (12 years practice and good earning) and 2) Girl Vadhulam, Kettai (II), 30/162, MCA, Senior Software Engineer, Chennai. Rajagopalan, 28, Venu Gopalapuram, Chennai - 114. Phone : (044) 2232 1971.

மங்கையர் மலர்



வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே!

வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

ஒரு பெண்ணுக்கு வீட்டு வேலைகள் தானாகவே பழக்கமாகி விடும். அலுவலகத்துப் பணிகளும் ஒரு சில நாட்களில் 'அத்துப்படி'யாகி விடும். ஆனால், வீட்டுப் பொறுப்புகள் அலுவலகப் பணி இந்த இரண்டையும் 'பாலன்ஸ்' செய்வது என்பது மிகவும் கடினமானது என்பது அனுபவித்தால் தான் புரியும்.

வீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு வெறும் வாயை மெல்லுவோர், "இது என்ன பெரிய கம்பசூத்திரமா?" என்று கேட்கலாம். உண்மையிலேயே கயிற்றில் நடப்பது போன்ற 'சாலஞ்ச்'ஜை மேற்கொண்டு சாமர்த்தியமாக, குடும்பத்தில் நல்ல மனைவியாக, குழந்தைக்கு நல்ல அம்மாவாக, அலுவலகத்திலும் நல்ல 'கெட்டிக்காரி'யாகப் பேர் வாங்குவது கடினமான ஆனால் 'சாத்தியமான' ஒன்று என்பதை நீ நிரூபித்து வருகிறாய்.



வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே! உன்னைக் கண்டு நான் வியக்கிறேன். இப்படி அஷ்டாவதானியாக இருக்கும் உனக்கு விருது தருவதை விட, உதவியாகச் சில குறிப்புகளைத் தரலாமே என்ற எண்ணம் எழுந்தது அனுதாபத்தால் அல்ல!

இதுவும் உனக்கு உதவட்டுமே என்ற ஆதங்கத்தினால், அன்பினால்... பயனிருந்தால் பகிர்ந்து கொள்!

அன்புடன்....

ரேவதிசங்கரன்

என் ப்ரீஸர்... ஜீ பூம்பா!

ரேவதி சங்கரன்

வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே! வீட்டு வேலையும் அலுவலக வேலையும் உன்னை அழுத்துகிறதா? கவலையை விடு! என் டிப்ஸ் உனக்கு உதவும்! என் வீட்டு ப்ரீஸர்தான் என்னுடைய ஜீ பூம்பா! அப்படி என்ன இருக்கு அதில்? எல்லாமே இருக்கு பெண்ணே! திடீர் மோர்க் குழம்பு பண்ணுவதிலிருந்து திடீர் பருப்புசிலி செய்வது வரை பல ரகசியங்கள் அடங்கியிருக்கு அதில். இல்லையென்றால் தலைக்கு மேல் இத்தனை வேலைகளையும் வைத்துக் கொண்டு நொடியில் என்னால் சமையல் செய்து விட முடியுமா? இல்லை அடுப்படியே கதின்னு உட்கார்ந்து விட முடியுமா? எனக்கு எப்பவெல்லாம் நேரம் கிடைக்கிறதோ இந்த மாதிரி ஜீ பூம்பா வேலைகளையெல்லாம் செய்து கொள்வேன். இது என் சமையலை எளிதாக்குகிறது. உங்களுக்காக என் ஃப்ரிட்ஜை திறந்து காமிக்கிறேன். பாருங்களேன் -

பலரும் ப்ரீஸர் ஐஸ்கட்டி தயாரிக்க மட்டும் என்று



வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இல்லவே இல்லை! அதுதான் அமுதசுரபி.

அதில் என்னவெல்லாம் வைக்கலாம் என்று கேட்காதே! இதெல்லாம் கூட வைக்கலாமா என்று வியப்பாய்.

தனியா - ¼ கப்,
மிளகாய் வற்றல் - 10,
கடலைப் பருப்பு - ¼ கப்,
துருவிய கொப்பரை (அ) தேங்காய் இவற்றை எண்ணெய் விடாமல் வாணலியில் சிவக்க வறுத்து ஆறிய பிறகு மிக்ஸியில் பொடித்து ஒரு டப்பாவில் காற்றுப் புகாமல் மூடி வைக்கவும். சாம்பார் சாதம் செய்ய பொடி ரெடி. மாதக் கணக்கில் கெடாது.

● ரசம் வாசனையாக இருக்க மேலே தூவ ஒரு மந்திரப் பொடி:

தனியா - 2 ஸ்பூன்,
மிளகு - 2 ஸ்பூன்,
சீரகம் - 2 ஸ்பூன்
மூன்றையும் வறட்டு வறுவலாக வறுத்துப் பொடி செய்து ஒரு டப்பாவில் போட்டு ப்ரீஸர் உள்ளே! சுமாரான ரசமும் சுவையாகும் சொக்குப் பொடி.

● தேங்காயை உடைத்த உடனேயே துருவி ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்தால் 10 நாட்கள் அப்படியே இருக்கும்.

* ப்ரிஜ்ஜிலேயே வைத்திருக்கும் பச்சை மிளகாய் அதிக நாளானால் காய்ந்து போய் விடும். ஆனால் பச்சை நிறம் அப்படியே இருக்கும். அதை மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டால் பச்சை மிளகாய் தேவைப்படும் சமையலில் பொடி போட்டால் போதும். காய்ந்த மிளகாய் என்று எறிந்து விடாமல் நல்ல முறையில் பயன்படுத்தலாமே!

* ஒரு சின்ன டப்பாவில் பச்சையாக இருக்கும் பொடி என்ன தெரியுமா?

கறிவேப்பிலையை ஆய்ந்து அலசி நிழலில் உலரவைத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்தது. பச்சைக் கறிவேப்பிலை மணம் குறையாமல்... ஆஹா!

* மிளகூட்டல் பொடி :
மிளகு 2 ஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 3 ஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 6,
அரிசி - 1 ஸ்பூன்

இவற்றை எண்ணெயில்லாமல் வறுத்து ஆறியபின் பொடி செய்து வைக்கவும். கூட்டு செய்யும் போது இந்தப் பொடியோடு கொஞ்சம் தேங்காயும் சேர்த்தால் சுலபமாக கூட்டு ரெடி.

* உளுத்தம் பருப்பு ஒரு சிறிய கப் எடுத்து வெறும் வாணலியில் வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து வைக்கவும். நொடிப்பொழுதில் டாங்கர் பச்சடிக்கோ அல்லது தட்டை முறுக்கு செய்யவோ பொடி ரெடி.

* முந்திரி பருப்பு, திராக்ஷை, கசகசா, ஏலப்பொடி, எல்லாமே குளுகுளுதான்.

மிளகுக் குழம்புப் பொடி :

தனியா - 4 ஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 6,
மிளகு - 4 ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை ஆய்ந்தது - 1 கப்,
உளுத்தம் பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 2 ஸ்பூன்

இவைகளை வெறுமே வறுத்து பச்சையாக சீரகம் 2 ஸ்பூன் சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து ஒரு டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும். தேவையான போது 2 ஸ்பூன் எடுத்து மிளகு குழம்பு வைக்க 2 நொடி போதும்.

* தேங்காய்ப் பொடிக்கு வறுத்து அதுவும் ப்ரீசரில்! கொஞ்சம் எடுத்து சாதத்தில் கலந்தால் தேங்காய் சாதம்!!!

* எலுமிச்சம் பழ சாதத்துக்குத் தேவையானதை தாளித்து அதையும் ஒரு சிறிய டப்பாவில்! தேவையான போது சாதத்தில் உப்புப் போட்டுக்





வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

கலந்து எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்தால் லைம் ரைஸ் ரெடி!

• புளியம் சாதத்திற்கு மேலே தூவ... விறளி மஞ்சள் 1, வெந்தயம் - 2 ஸ்பூன், தனியா - 2 ஸ்பூன், பெருங்காயம் சின்னக் கட்டி வறுத்து பொடி செய்து சின்ன கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் டப்பாவில்... அது போதுமே மணத்துக்கு!

● பொடி விஷயம் மட்டுமா? என் வீட்டு ப்ரீஸரின் கதவை நீ திறந்து பார்!

• தேங்காய், சீரகம், பச்சை மிளகாய், அரிசி மாவு இவற்றைக் கெட்டியாக அரைத்து டப்பாவில்... நினைத்ததும் கூட்டுக்கோ, அவியலுக்கோ! மிளகாய் வற்றல் சேர்த்து அரைத்து வைத்தால் மோர்க் குழம்புக்கு!

• ஒரு சின்ன பாட்டிலில் கொஞ்சம் தயிர். கெட்டே போகாது. உரைகுத்த யாரிடமும் போய் 'ப்ளீஸ்' என்று கேட்க வேண்டாமே!

● எல்லாவற்றுக்கும் சிகரம் வைத்தாற்போல் என் ப்ரீஸரில்! இதுதான் சமயசஞ்சீவி! -

ப்ரிஜ் கதவில் இருக்கும் கேஸ்கெட் அதாவது சுற்றிலும் உள்ள ரப்பர் எப்போதும் மிருதுவாக இருக்க வேண்டும். அந்த கேஸ்கெட் கெட்டியாகி விட்டால், கதவிற்கும் கேஸ்கட்டிற்கும் இடைவெளி ஏற்பட்டு, உள்ளிருக்கும் குளிர்ச்சித் தன்மை வெகு விரைவில் இழந்து விடும். கேஸ்கெட் மிருதுவாக இருக்க, சிறிது வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிது சமையல் சோடா கலந்து, துணியால் துடைக்க வேண்டும். இவ்வாறு வாரம் இரண்டு முறை செய்தால், கேஸ்கட் மிருதுவாக இருக்கும்.

- சுதாஹரன்.

புளி பேஸ்ட் :

¼ கிலோ பழைய புளி, ¼ கிலோ புதிய புளி. இரண்டையும் மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டுப் பிரஷர் குக்கரில் 4 விசில் வரும் வரை வைத்து ஆறியபின் கொட்டை, சக்கை நீக்கி அப்படியே ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட் பெரிய டப்பாவில் இறுக மூடி வைத்து விடவும். அன்றாட தேவைக்குக் கொஞ்சமாக ஒரு டப்பாவில் போட்டு ப்ரிஜ்ஜில் வைத்துப் பயன்படுத்தலாம். புளியை ஊறவைத்துக் கரைத்து.. வேண்டாமே! ஒரு ஸ்பூன் புளி பேஸ்ட் ரசத்துக்கு... 1½ ஸ்பூன் எடுத்தால் சாம்பாருக்குப் போதும். புளிக்காய்ச்சலுக்கு 4 ஸ்பூன் எடுத்துக் கலந்தால் போதும். ஏற்கெனவே வேகவைத்ததால் அதிகம் கொதிக்க வேண்டாம்!

புளிக்காய்ச்சல் :

● 4 டேபிள் ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயைச் சூடாக்கி கடுகு 1 ஸ்பூன், மிளகாய் வற்றல் - 8 (அ) 10, கிள்ளித் தாளித்து, 2 ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, 3 ஸ்பூன் கடலைப் பருப்பு சேர்த்து சிவந்தபின் கறிவேப்பிலையோடு, ½ கப் வேர்க்கடலையும் சேர்த்து மஞ்சள் பொடி 1 ஸ்பூன், புளி பேஸ்ட் (சமய சஞ்சீவி) 5 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு சேர்த்து 1 நிமிஷம் மட்டுமே கிளறி அடுப்பை அணைத்து விடவும். மேலே தூவ முன்னே சொன்ன பொடி இருக்கவே இருக்கு... கோயில் புளியோதரை வீட்டிலே... நிமிஷமாய்!!

● நேரம் கிடைக்கும் போது இஞ்சி நிறைய வாங்கித் தோலை நீக்கி விட்டு மிக்ஸியில் ஒரு ஓட்டு, அதை அப்படியே ஒரு சின்ன டப்பாவில் மூடி வைத்தால், தயிர் சாதமோ, உப்புமாவோ, எதுக்கும் உதவும். அப்போதுதான் தெரியும் எவ்வளவு உதவி ஜீ பூம்பா என்று!

> **பாலுக்கு உரை குத்த மோர் இல்லாவிட்டால் பச்சை மிளகாயை காம்பு கிள்ளிப் போட்டால் போதும். காலையில் கெட்டித் தயிர் ரெடி.**
>
> **- பா. குணா**

● அதுபோலவே பூண்டு உபயோ



வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...



கிப்பவர்கள், தோல் நீக்கி ஒரு கப் மிக்ஸியில் ஒரு சுழற்று... டப்பாவில் மூடி வைத்தால்... (இறுக்கி மூடவும்) வாசனை வெளியில் வராமல்....

● எள்ளு வறுத்துப் பொடி செய்து நான் வைத்திருக்கிறேன் கத்தரிக்காய் ஐட்டங்கள் செய்யும் போது எக்ஸ்ட்ரா சுவைக்கு எள்ளுப் பொடி!

● காய்ச்ச வேண்டிய வெண்ணெய் கூட அதில்தான்.

அடடா! முக்கியமாக ஒண்ணு சொல்லணுமே... எல்லா டப்பாவின் மீதும், என்னென்ன உள்ளே என்று பேப்பரில் எழுதி ஒட்டி வைக்கணும். எழுதும் வேலையை உங்கள் வீட்டு வாண்டுக்கோ அல்லது உங்கள் அருமைக் கணவருக்கோ தரலாம். ஒட்டுவது உங்கள் வேலை!! ப்ரீஸரின் கதவின் உட்புறத்தில், ஒரு அட்டையில், உள்ளே அடுக்கி இருக்கும் பொருட்கள் என்ன என்று பட்டியல் போட்டு வைத்து விடுங்கள். ஒரு லுக் விட்டால் போதுமே 'என்ன எங்கே' சட்டென்று தெரியுமே!

● பச்சைப் பட்டாணி கிடைக்கும் போது வாங்கி உரித்துக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு ஒரு நிமிஷம் மூடி வைத்து வடித்து ஒரு ஜிப்லாக் பையில் போட்டு வைத்தால் சீசன் இல்லாத போதும், உபயோகிக்கலாம். காலிபிளவரைக் கூட

இப்படித்தான்...

- தக்காளி மலிவாகக் கிடைக்கும் போது கழுவி, வெந்நீரில் போட்டு வடித்து மிக்ஸியில் கூழாக்கி ஒரு டப்பாவில் வைத்து விட்டால், ரசத்துக்கோ, மற்ற சமையலுக்கோ அப்படியே பயன்படுத்தலாம்.

எப்படி ஜீ பூம்பா வேலை?

எப்படி வேலைக்குக் கூட ஆளில்லாமல் நீங்களே எப்படி? என்று கேட்பவர்களுக்கு இதைத்தான் சொல்லியிருக்கிறேன்... யான் பெற்ற பேறு பெறுக இவ்வையகம் என்றுதான்.

வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு இப்போதைக்கு இது போதும்!

இன்னும் ஜீ பூம்பா வரும்...

♦♦

ஆபத்தில்லாத அழகுக் குறிப்புகள்:

இது வேலைக்குப் போகும் பெண்ணுக்கு மட்டும் இல்லை. பொதுவாக எல்லோருக்கும்தான்! சிகப்பழகு என்று ஒரு புரளியில் சறுக்கி விழாமல் வீட்டிலேயே நம் பாட்டிமார் செய்து கொண்ட அழகுக் குறிப்புகளை மேற்கொண்டால் சருமத்திற்கு எந்தத் தீங்கும் வராது. அதற்கு நான் உத்திரவாதம்!

வாக்ஸிங் :



என்ன ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா? பாட்டி காலத்தில் ஏது வாக்ஸ் என்று? வீட்டில் கடலை

வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

உருண்டை, பொரி உருண்டை எல்லாம் செய்த பின்பு சட்டியில் மீதம் இருக்கும் வெல்லப்பாகில் கொஞ்சம் எலுமிச்சம் சாறு சேர்த்துக் கலந்து கொள்வார்களாம் வீட்டு மருமகள்கள் எல்லோருமாகக் கொல்லைப் புறத்தில் பாத்திரம் தேய்ப்பதாகச் சாக்குச் சொல்லி அந்தப் பாகு வாக்லை

தோள் பை

இது தோல் பையாக இருக்க வேண்டுமென்பதில்லை (மேனகா காந்தி மகிழ்வார்!) ரெக்ஸினில் கிடைக்கிற பைகள் மிகவும் உபயோக மானவை. உள்ளே குறைந்தது நான்கு அறைகளும்; 'ஜிப்' வைத்த இரண்டு சிறிய அறைகளாக வும் இருக்கலாம். கறுப்பு, டார்க் பிரௌன் வண்ணங் கள் எந்த உடைக்கும் ஏற்ற தாகும். ஞாயிற்றுக் கிழமை களில் இந்தப் பையின் உள்ளே உள்ள பொருட் களை எடுத்துச் சுத்தம் செய்து தேவையில்லாத பேப்பர்களை, பொருட்களை எறிந்து விடவும். 'ஜிப்' சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும். வெளியே மட்டும் ஈரத்துணியால் நன்றாகத் துடைத்து விட்டால் பளிச்சென்று இருக்கும். பழகிய பை என்ற பாசத்தினால் பழசாகி விட்ட பையைத் தூக்கி எறியா விட்டால் நஷ்டம் பைக்கல்ல! உங்களுக்குத்தான்!



இளஞ்சூடாக இருக்கும்போதே கைகளிலும், கால்களிலும் தடவி வைத்துச் சற்று நேரம் கழித்து உள்ளங்கையல் கழித்துத்

தேய்ப்பார்களாம். அப்படியே கை கால்களில் உள்ள சிறு ரோமங்கள் வேர்க் காம்போடு உதிர்ந்து விடுமாம். வழவழ வென்ற வாழைத் தண்டு கால் கைகள்.



இதையே மெல்லிய மீசை இருக்கும் அத்தைகளும் செய்து சித்தப்பா ஆகாமல் தப்பித்தார்களாம். இப்போது தெரிகிறதா? நாம் எல்லோரும் சிறுவர்களாக இருந்த போது ஏன் அடிக்கடி வீட்டில் கடலை உருண்டைகள் செய்தார்கள் என்று?

ப்ளீச்சிங் :

தயிர் கடைந்த பிறகு வெண்ணெய் எடுத்த கையிலே கொஞ்சம் கடலை மாவும், எலுமிச்சம் சாறும் சேர்த்துக் குழைத்து முகத்தில் பூசி விடுவார்களாம். குளிர்ந்த நீரில் கழுவினால் போதும் முகம் பளிச்!

தினசரியே பயற்றம் மாவும், கஸ்தூரி மஞ்சள், பூலாங்கிழங்கும் கலந்த பொடிதான் முகத்துக்கு பரு, மரு, வேர்க்குரு எதுவும் கிட்டே வராது.

புருவத்திற்கு :

கூடின புருவம் ஆகாது என்பார்களாம். இருக்கவே இருக்கு அடுப்புச் சாம்பல். லேசாகத் தடவி இழுத்து விடுவார்களாம். வலிக்காதா என்றால், நெருப்புத் தணலையே கையால் எடுப்பவர்களுக்கு வலியா... ம்ஹூம்.

● மெல்லிய மீசை உதட்டுக்கு மேலே இளம் பச்சை நிறத்தில் தெரிந்தால் அதற்கும் வைத்தியம் வைத்திருந்தவர்கள் நம் பாட்டிமார்.



வேலைக்குப் போகும் பெண்ணோ...

சுக்குப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன், படிகாரப் பொடி - ½ டீஸ்பூன், கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி - ¾ டீஸ்பூன் இதோடு கொஞ்சம் எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து அரும்பு மீசை மீது தடவி வைத்து ஒரு பத்து நிமிஷங்களுக்குப் பிறகு அதன் மீது பொடி உப்பைத் தடவி லேசாகச் சுழித்துத் தேய்த்துக் கழுவி விடவும். இப்படியே பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை செய்து வந்தால், மேலுதட்டின் மீதுள்ள ரோமம் படிப்படியே உதிர்ந்து விடும்.

- முகப்பரு, வேனல் கட்டி வந்தால், கல்லில் அரைத்த சந்தனத்தோடு நாமக்கட்டியையும் இழைத்துக் குழைத்துக் கட்டி மீது இரவில் தடவி விட வேண்டும். அப்படியே கட்டி அமுங்கி விடும்.

காலைக் கடிக்காமல்...

அலுவலகத்திற்குப் பயன்படுத்தும் காலணிகள் எளிமையானதாக, அழுந்தாமல், கடிக்காமல், கால்களைப் பாதிக்காத அளவு இதமாக அமைய வேண்டும். இதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். கூடியவரையில் 'ஹீல்ஸ்' இல்லாமல் இருப்பது நல்லது.

- ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் அலுவலகக் காலணிகளைச் சரி பார்த்து வைப்பது நல்லது. விட்டுப் போகும் அளவுக்கு 'வார்' இருந்தால் உடனே தைக்கவோ ஒட்டவோ செய்யலாம்.

- மூன்று ஜோடி காலணிகள் வைத்துக் கொள்ளவும். மழைக் காலத்துக்காக ஒன்றும், மற்ற இரண்டும் மாற்றி மாற்றி உபயோகிக்க!

கரும்புள்ளிகள் ஏற்பட்டால்:

கருந்துளசி, (கிருஷ்ண துளசி) உப்பு இரண்டையும் நன்றாகக் கசக்கி அந்த சாற்றைக் கரும்புள்ளிகள் மீது தடவி வந்தால் குணம் தெரியும்.

பல் ஈறு பாதுகாக்க :

வாரம் ஒருநாள் ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயை வாயில் வைத்து உமிழ்நீருடன் கொப்பளித்துத் துப்பவும். உடனேயே விரல் நுனிகளால் ஈறுகளை மசாஜ் செய்ய வேண்டும்.

இயற்கைப் பொருள்கள் மட்டுமே அழகு சாதனங்களாக இருந்ததால் ஆபத்தில்லாமல் பயன்படுத்திப் பயன் பெற முடிந்தது அன்று!

ஞாயிற்றுக்கிழமை ஸ்பெஷல் :

மாதம் இரண்டு ஞாயிற்றுக்கிழமைகள் போதும் உங்களுடைய தோற்றப் பராமரிப்புக்கு..

அன்று..

காலையில் குழந்தைகள் எழுந்திருக்கும் முன்பே எழுந்து முகத்தைக் கழுவி ஒரு மெல்லிய டவலால் முகத்தை ஒத்தி எடுத்து விட்டு கீழ்கண்டதில் ஏதேனும் ஒன்றை ஒரு வார ஞாயிறுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.



- 1 ஸ்பூன் கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி, ½ ஸ்பூன் தேன், சில துளிகள் ஆலிவ் ஆயில், ½ ஸ்பூன் தயிர், ½ ஸ்பூன் அரிசி மாவு, ¼ ஸ்பூன் பொடி உப்பு இவற்றை நன்றாகக் குழைத்து முகத்தில் (புருவம் தவிர) பூசவும்.

கால் மணி நேரம் அப்படியே ஊறவிடுங்கள்.



வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...



கணவனையும், குழந்தைகளையும் முகத்தைக் காட்டிப் பயமுறுத்தாமல் இருப்பது நல்லது.

ஒரு பழைய மெல்லிய புடைவைத் துணியால், மென்மையாகத் துடைத்து விடுங்கள். குளிக்கும் போது முகம் கழுவினால் போதும். சோப்பைத் தவிர்ப்பது சருமத்துக்கு நல்லது.

● வெய்யிலில் முகம் கறுத்திருந்தால், எலுமிச்சை சாறு ஒரு ஸ்பூன், தயிர் ஒரு ஸ்பூன், கடலை மாவு ஒரு ஸ்பூன், பொடி உப்பு - ½ ஸ்பூன் இவற்றைக் குழைத்து முகத்தில் பூசி நன்றாக ஊறிய பிறகு நல்ல தண்ணீரில் முகம் கழுவவும். கூடியவரையில், முகத்தில் பவுடர், மேக்-அப் ஒன்றுமே போடாமல் இருப்பது சருமம் நன்றாகச் சுவாசிக்க உதவும்.

● வெல்லத்தை இளம்பாகாகக் காய்ச்சி, அதில் கடலை மாவு சேர்த்துக் குழைத்து முகத்தில் பூசி விடவும். கால் மணி நேரத்தில் முகத்தை வற வற என்று இழுக்கும். அப்போது விரல் நுனிகளால், மென்மையாகச் சுழற்றித் தேய்த்தால், உலர்ந்த செல்கள் உதிர்ந்து முகம் பளிச்சென்று துலங்கும்.

பட்டு போன்ற கூந்தல் வேண்டுமா?

ஒரு கணக்கெடுப்பில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு ஆண்கள் தன் மனைவி நீளக் கூந்தலுடன் பெண்மையின் அழகோடு விளங்க வேண்டும் என்று விரும்புவது தெரிந்தது.

"ஆமாம், வேலைக்குப் போகிற அவசரத்தில் ஆறடிக் கூந்தலைப்



பேணி வளர்த்து பராமரிக்க முடியுமாக்கும்" என்று பொரிந்து தள்ள விரும்பும் பெண்களுக்கு -

இந்தியப் பெண்களைப் போல் எங்களுக்கு நீள முடி அழகில்லையே என்று மேல்நாட்டுப் பெண்கள் பெருமூச்சு விடுகிறார்களாம்.

ஆனால் நாமோ வசதி என்று மற்ற எதையும் குறைக்காமல் ஆறடிக் கூந்தலையும், ஆறு கஜப் புடவையையும் மட்டுமே வெறுக்கிறோம்.

குட்டையாக வெட்டிக் கொள்ளும் முடியைப் பராமரிப்பது போலவேதான் நீளமான முடியையும்

(தொடர்ச்சி 178-ம் பக்கம்)

வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே... மா துஜே ஸலாம்! என்று உன்னைத்தான் வணங்கினேன். வாழ்க்கைச் சக்கரம் ஓட நீ என்னவெல்லாம் செய்கிறாய்! எப்போதாவது சோர்வும், மனத்தளர்வும் உன்னை அழுத்தினால் பின்பக்கம் உள்ள வாசகங்களைப் படி! புதுச்சக்தி பிறக்கும் மூச்சிலே... உன் குழந்தைகளுக்கும் இதைப் படித்துக் காட்டித் தமிழில் சுவை கூட்டு! வெல்வாய்!







வேண்டுவது இதுவே!

அவசரம், ஆரவாரம் இவற்றினிடையே அமைதியாய் நடப்பாய்!
ஓசையில்லாத மௌனத்தின் ஒப்பற்ற அமைதியை எண்ணிப் பார்!
இயன்றவரையிலும் எல்லோரிடமும் அன்பு காட்டு - ஆனால் அடிமைப் படாதே!
உண்மையே பேசு! அதை மென்மையாகத் தெளிவாகப் பேசு!
மடத்தனமாகப் பேசுபவர்கள் சொல்வதையும் கேள்,
அவர்களுக்கும் கதைகள் உண்டு மறக்காதே!
காட்டுத்தனமான முரடர்களிடமிருந்து தள்ளியே இரு!
அவர்கள் வெறுப்பில் உருவானவர்கள்.
மற்றவர்களோடு உன்னை ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதே!
அதனால் மிஞ்சுவது மன உளைச்சலும் கசப்புமதான்!
உன்னைக் காட்டிலும் மேலானவர்களும், கீழானவர்களும்
இருக்கத்தானே செய்வார்கள்?
உன் சாதனைகளையும் திட்டங்களையும் மகிழ்வோடு எண்ணிப் பார்!
செய்யும் தொழில் எத்தனை எளிமை ஆனாலும், அதில்
கண்ணும் கருத்துமாய்க் கவனம் செலுத்து.
காலச்சக்கரம் மாறிச்சுழலும் போது அது கைகொடுக்கும்!
ஏமாற்றுகின்ற உலகில் ஏமாறாமல் கவனமாக இரு!
அதற்காக எல்லாமே ஏமாற்றுதான் என எண்ணாதே!
அதிலுள்ள நல்லவைகளைக் கண்டுகொள்ளத் தவறாதே!

* இந்த வாசகங்கள் 1692-ம் ஆண்டு பெயர் குறிப்பிடாத ஒருவரால் எழுதப்பட்டவை! பால்டிமோரில் உள்ள பழைமையான புனித பால் தேவாலயத்தில் இன்றும் காணலாம்!

உயர்வு தருகின்ற பெருமை மிகப்பெரியது!
நீ நியாக இருக்கப் பழகு! அன்பு காட்டுவதாக நடிக்காதே!
அதற்காக வெறுப்பை வளர்த்துக் கொள்ளாதே!
வெறுமையிலும், வறட்சியிலும்கூடப் பசுமையான புல் தழைக்கவில்லையா?
இளமையின் வளமையை முழுவதுமாகத் தந்து முதுமையை ஏற்றுக் கொள்!
மன உறுதியை வளர்த்துக் கொள், தாழ்மையில் அது உதவும்
கற்பனை உலகில் துயரப்படாதே சோர்வும் தனிமையும் அச்சம் தரும்
கட்டுப்பாடுகள் உனக்குத் தேவைதான்! அதில் கொஞ்சம் கனிவும் இருக்கட்டுமே!
நீ இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் குழந்தை!
வளரும் மரங்களைப் போல, வானத்து நட்சத்திரங்களைப் போல
உனக்கும் இங்கே வாழும் உரிமை உண்டு!
உனக்குப் புரிகிறதோ இல்லையோ இந்தப்
பரந்த பிரபஞ்சம் உனக்காகவே மடியை விரிக்கிறது!
நீ எதைக் கடவுள் என்று நம்புகிறாயோ - அதை
அமைதியாக மனதில் நினை!
உனது கனவுகள், கடும் முயற்சி, மற்றும் வாழ்க்கையின் ஆரவாரத்திலும்
உனது ஆன்மாவை அமைதியாக வைத்துக் கொள்!
பொய்மை, சிதைந்த கனவுகள்; மனச்சோர்வு இவைகளின் நடுவே
இந்த உலகம் மிகவும் அழகானது!
கவனமாகச் செல்! மகிழ்ச்சியை எட்டிப் பிடிக்க முயற்சி செய்!!



தமிழாக்கம் : ரேவதி சங்கரன்

ஓவியம் : ரேவ்ஸ்

...177-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி

வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

பராமரிக்க முடியும்.

இந்த முறை முடியை வெட்டாமல் வளர்த்து விடுங்கள். எவ்வளவு நீளம் வருகிறது என்று பாருங்கள். எலி வால் போல் இருந்தால் பின்னி அழகான வலைக்குள் போட்டு விடுங்கள்.

2. குட்டையாக வெட்டிக் குதிரைவால் போட்டால் முன் வழுக்கை நிச்சயம். பின்னால் வழுக்கையும் உங்கள் கணவரை விட முன்னதாகவே வர வாய்ப்பு உண்டு.

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் மட்டும் - கூந்தல் பராமரித்தால் போதும்!



ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை தயிர் ஒரு கப்பில் மருதாணித் தூளும், வெந்தயத் தூளும் சேர்த்து ஊறவைத்து தலையில் ஒரு மணி நேரம் தடவி வைத்து (முகத்தில் வழியாமல் ஒரு பழைய துணியை எடுத்து பூலான்தேவி பாணியில் தலையில் கட்டியிருப்பது போல் கட்டி விடுங்கள்). பிறகு ஷாம்பூ போடாமல் நன்றாக நீரில் அலசி விட்டாலே போதும்.

2. தலையில் ஆங்காங்கு முடி

உதிர்ந்து பொட்டல்லாக இருந்தால், வெங்காயத்தை நசுக்கிச் சாறு எடுத்துத் தடவுதல் பயன் தரும்.

3. தினமும் இரவு கூந்தலைப் பின்னி விட்டுப் படுத்தால் சிக்குகள் ஏற்படாது. காலையில் வாரிப் பின்னவோ, கொண்டை போடவோ எளிது.

4. வருடத்துக்கு ஒருமுறைதான் எண்ணெய் ஸ்நானம் என்று ஆகிவிட்ட இப்போது ஏதாவது ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமையில் கொஞ்சம் ஆலிவ் எண்ணெயை இளஞ்சூடு செய்து மயிர்க்கால்களில் நகத்தால் நன்றாகச் சொறிந்து தேய்க்கவும். ரத்த ஓட்டம் சுறுசுறுப்பாகி முடி கொட்டுவது நிற்கும். வயதாகி முடி குறைவது இயற்கை. அதற்காகக் கவலைப்பட்டு இருக்கும் முடியை இழக்க வேண்டாம்.

5. குட்டையாக முடிவெட்டிக் கொள்பவருக்கு இளமையில் அடர்த்தியாக இருப்பது போல் தோன்றினாலும், வயது ஆக ஆக முடியின் இயல்பும் மென்மையாவ தால் முடியின் அடர்த்தி வெகுவாகக் குறைந்து விடும்.

6. பொதுவாக இந்தியப் பெண்கள் முடியில் கத்தரி வைக்க மாட் டார்கள் என்பது கருத்து. ரொம்பப் பத்தாம்பசலிக்கருத்து! சிறுமிகள் பின்னல் போட்டுக் குஞ்சலம் வைத்துப் பின்னி ஜடை நெளிய நடைபோட்ட நாட்கள் இனி வராது என்பது வருத்தமாக இருக்கிறது. அப்படியும் மீறி உங்கள் குழந்தைக்கு நல்ல நீள முடியும், வித்தியாசமான ஜடைப் பின்னலும் இருந்தால் புகைப் படத்தோடு அனுப் புங்களேன்!



கூந்தலுக்

வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

முதுமையின் அறிகுறி நரைமுடி! அந்தக் காலத்தில் 'கண் மை' கைகொடுத்தது உண்மை. விஞ்ஞானம் வளர்ந்ததில் கிடைத்த 'வரப் பிரசாதம்' 'ஹேர்டை'. 'ஹெர்பல்' என்ற முத்திரையைக் கண்டு ஏமாறக் கூடாது. அதிலும், 'கெமிக்கல்' இல்லாமல் இல்லை.

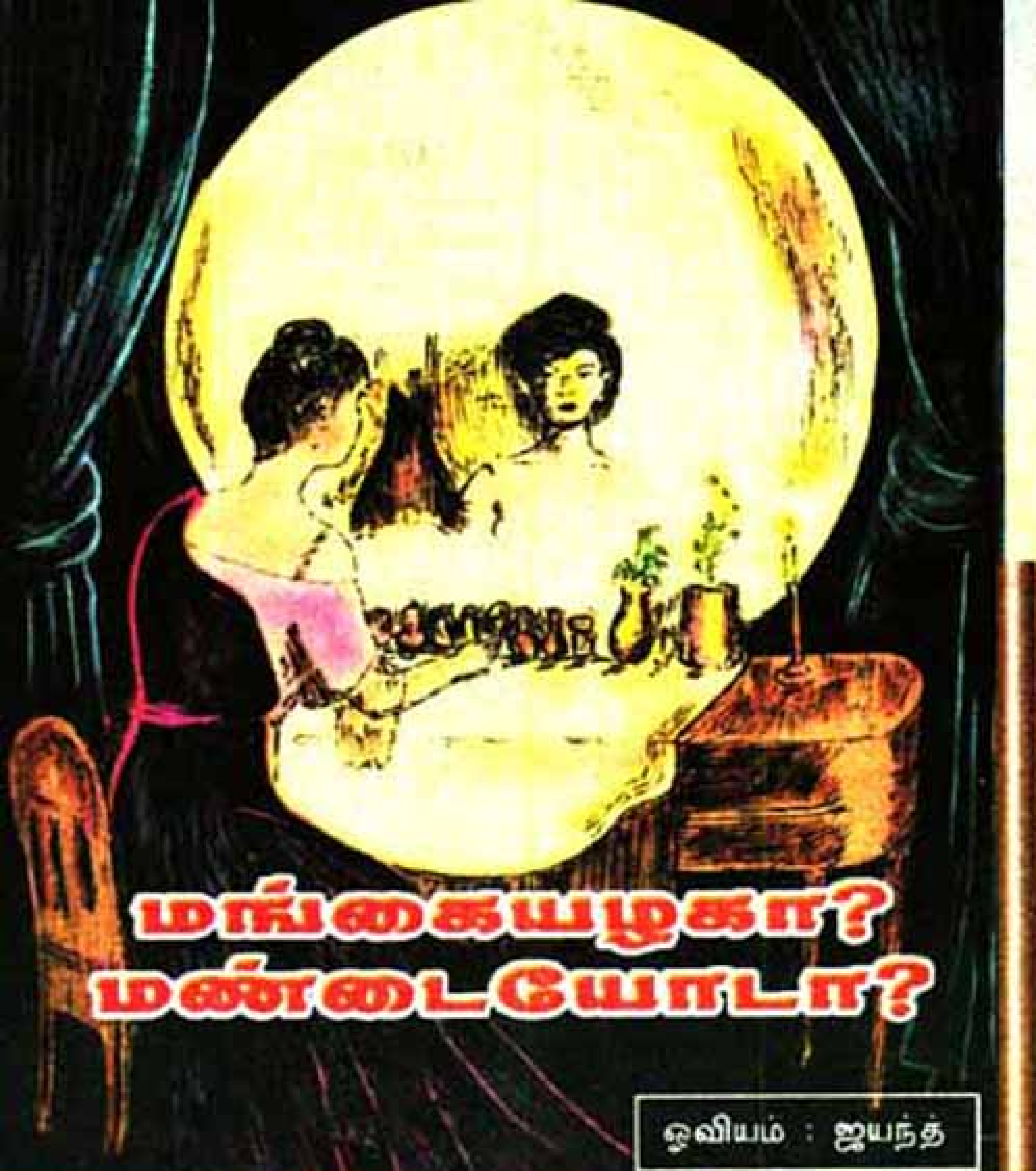


ஒவியம் : ராஜன்

இயற்கையான டை இதுதான்: மாங்கொட்டையின் உள்பருப்பு காய்ந்த பொடி, கத்தைக் காம்பு, கொஞ்சம் சருதாணிப் பொடி இவற்றைக் காப்பி டிகாக்ஷனில் கலந்து இரும்பு வாணலியில் முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்து விடவும். அடுத்த நாள் காலையில் தலையில் தடவி ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து அலசவும். திடீர் 'கறுப்பு' எதிர்பார்த்தால் ஏமாற்றம்தான்.

உங்கள் எதிர்பார்ப்பு அதுவானால் கடையில் கிடைக்கும் எத்தனையோ பிராண்டுகள்தான் - உடனடி நிவாரணம்! நீடித்து உபயோகிப்பது உடல்நலத்துக்குக் கெடுதல் விளைவிக்கும் என்பது மருத்துவர்கள் கருத்து!

'கெமிக்கல் டை' உபயோகிக்கும் முறை அந்த அந்த புட்டிகளோடவே தரப்படுகிறது. அப்படி உபயோகிக்கும் போது நெற்றியில், காது மடல்களில் வழிந்து விட்டாலோ, பட்டு விட்டாலோ ஒரு ஈரத் துணியால் உடனே துடைத்து விட வேண்டும். காதோரத்தில், கன்னத்தில் வழிந்து விட்டால் சிறிதளவு டெட்டால் சேர்த்த நீரில் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து துடைக்கவும். அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டாம்.



அழகென்று எதைச் சொல்வாய்?

அடுக்கி வைத்த குப்பிகளில் இல்லை அழகு!
அள்ளிக் குழைக்கும் 'பூச்சு' அல்ல அழகு!
அமைதியான உள்ளழகு - ஆரோக்கியமான உடலழகு!
ஆழ்மனதின் அழகான எண்ணங்களின் வெளிப்பாடே அழகு!

வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

வழவழப்பான கால்களும், பொன்னான கைகளும்...

மாதத்தில் ஒரு ஞாயிறன்று காலை அரை வாளி வெதுவெதுப்பான



நீரில் ஐந்து நிமிடம் அழுத்தி ஊறவைத்து சோப்பைத் தடவி பீர்க்கங்கூட்டினால் (Loofaa) சுழற்றி விரலிடுக்குகள், பாதம் எல்லாவற்றையும் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவவும். பிறகு ஒரு டவலினால் துடைத்து விரல் நகங்களை வெட்டி விடவும். வேண்டுமானால் மட்டுமே வண்ணப்பூச்சி உபயோகிக்க வேண்டும்.

விரலில் அதிக நீளமான நகம் ஆரோக்கியமானதல்ல. (கீ-போர்டில் நகம் மாட்டிக் கொண்டு முறியாதே?)

• கழுத்தில் நகை போட்டுக் கறுப்பாகத் தடம் உள்ளவர்கள் பீர்க்கங்கூட்டினால் சோப் நுரையுடன் மெதுவாகத் தேய்த்தால் நாளடைவில் கறுப்பு நிறம் மாறும்.



அதில் சோப்பு தடவி இரண்டு பாதங்களையும் நன்கு தேய்த்து கழுவினால் பாதம் ஓரங்களில் அழுக்குகள், வெடிப்புகள் மறைந்து டீ.வி.யில் வரும் விளம்பரப் பெண்ணின் கால்கள் போல் வழவழப்பாக இருக்கும். ஆனால், இப்போதெல்லாம் வீடு முழுவதும் டைல்ஸ்மயமாக மாற்றி விடுகிறார்கள். இதில் துணி துவைக்க, வாஷிங்மெஷின் வேறு! கவலையை விடுங்கள். குளிக்கும் அறை முழுவதும் டைல்ஸாக பதித்தாலும் குழாயடியிலோ அல்லது குளிக்கும் அறையிலோ டைல்ஸுக்குப் பதிலாக சின்ன சொரசொரப்புக் கல்லை பதித்துக் கொண்டால் பாதத்தை அதில் தேய்த்துக் கழுவ சௌகரியமாக இருக்கும்.

பாதங்களுக்கு....

முன்பெல்லாம் ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் துணி துவைக்க என்று தனி கல் இருக்கும்.

தரமுள்ள பிஸ்கெட் பாக்கெட்டுகளின் உட்பக்கம் அலுமினியம் ஃபாயில் போல இருக்கும். பிஸ்கெட்டுகளை எடுத்துச் சாப்பிட்டதும், அந்தக் காலி பாக்கெட்டை எடுத்து வைத்து, பொரித்த அப்பளம், வற்றல் போன்றவற்றை அதில் போட்டு ஆபீஸுக்கு 'லஞ்ச்'சுடன் 'சைட் டிஷ்'ஷாக எடுத்துச் செல்லலாம். - வெ. சிவகுமார்



வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

பழகத் தெரிய வேணும் பெண்ணே!



அலுவலகம் என்று வந்து விட்டால் ஒருசில பழக்க வழக்கங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும் அல்லது உங்கள் நடவடிக்கைகளில் கொஞ்சம் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பத்தோடு பதினொன்றாக இல்லாமல் எப்பொழுதும் தனித்தன்மையுடன் நீங்கள் விளங்க வேண்டும். இப்படி உங்களுடைய 'தனித் தன்மை' தெரிய என்ன பழக்கங்களை மேற்கொள்ளலாம்.

- சாந்தி ரங்கராஜன்

1. முதலில் உங்கள் குரலில் ரெம்பக் குழைவும் இருக்க வேண்டாம்; ரொம்ப முறுக்கலும் தெரிய வேண்டாம். ஏற்ற இறக்கங்கள் இல்லாமல் எப்பொழுதும் ஒரே தொனியில் பேசக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

2. உடை விஷயத்தில் கவனமுடன் இருங்கள். எல்லோர் பார்வையும் உங்கள்

மீது படிவது போல் கவர்ச்சியாக உடையணியாதீர்கள். (உங்கள் கணவருடன் வெளியில் செல்லும் பொழுது ஸ்டைலாக அணிந்து கொள்ளலாம். எந்தத் தவறும் ஏற்படாது!)

3. புடவை அணிபவர்கள் பக்கவாட்டில் அங்கங்கே நெளிவு சுளிவுகள் தெரியாமல் பாங்காக அணிந்து கொள்ளுங்கள். முக்கியமாக முந்தியில் பின் குத்த மறக்க வேண்டாம். நைலக்ஸ் புடவையென்றால் சரிந்து விழ வாய்ப்புள்ளது.



4. சுடிதாரென்றால் கவலையில்லை. ஆனால் துப்பட்டா அணிய மறந்து விடாதீர்கள். இன்னொரு விஷயம் பாத்ரூம் சென்று விட்டு வந்தால் மேல் டாப் பின்னாடி பேண்டில் மாட்டிக் கொள்ளாமல் இறங்கியிருக்கிறதா என்று கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். (ஒருமுறை ரோடில் நடந்து சென்ற ஒரு பெண்ணின் பின்பக்க குர்தாவானது கீழே சுடிதாரின் உள்ளே சொருகப்பட்டு பாதி தொங்கிக் கொண்டிருந்தது பார்ப்பவர்களை நெளிய வைத்தது!)

5. காலில் கொலுசு அணிந்தால் மெல்லிய சத்தம் வருமாறு அணிந்து கொள்ளுங்கள். அலுவலக ஊழியர்களிடையே நிசப்தமான வேளையில் நீங்கள் 'சல்சல்' என்று சப்தத்துடன் நடந்து சென்றால் அனைவரது கவனமும் உங்கள் மேல் விழும்!

6. எப்பொழுதும் உங்கள் கைப்பையிலோ அல்லது மேஜையறையிலோ ஒரு சானிட்டரி பேட் ஒன்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

7. பொட்டு பாக்கெட் ஒன்றும்



வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

உங்கள் குழந்தைக்குப் பிறந்த நாள் வாழ்த்துக்கள்!

என்ன செய்வீர்கள்? ஆங்கிலேயன் விட்டுச் சென்ற 'சொத்தாக' ஒரு கேக். அதன் மேல் மெழுகுவர்த்திகள், ஒவ்வொன்றாக ஏற்றி 'ஊஃப்' என்று அணைப்பீர்கள்! ஒரு நிமிஷம்! நம் பண்பாட்டின்படி விளக்கை அணைப்பது அதுவும் வாயால் ஊதி அணைப்பது நல்லதல்லவே! ஒரு காரியம் செய்யலாமே! பிறந்த நாள் அன்று, பள்ளி செல்லும் ஏழைக் குழந்தைகள் நான்கு பேருக்கு ரப்பர் செருப்பு வாங்கி உங்கள் குழந்தையின் கைகளாலேயே தரச் செய்யலாமே! மகிழ்ச்சி நான்கு மடங்காகும்!

செருப்பு போடாமல் நடப்பதனால் குழந்தைகள் கால் தோலின் வழியே மண்ணிலுள்ள கொக்கிப் புழு உள்ளே சென்று 'ரத்தச் சோகை' நோயை ஏற்படுத்தும். மற்றவர் உடல்நலத்தைக் காப்பதிலும், அவர்கள் வாழ்த்துவதிலும் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி நூறென்ன ஆயிரம் ஆண்டுகள் உதவுமல்லவா!



கைவசம் இருக்கட்டும்.

8. அதிக மேக்-அப்பைத் தவிருங்கள். அடிக்க வரும் லிப்ஸ்டிக் வேண்டாம். மஸ்காரா, பளபள ஜிகினாக்கள் எல்லாம் அலுவலகத்திற்குத் தேவையில்லை!

9. சிலருக்கு வாய் துர்நாற்றம் இருக்கும். இதைப் போக்க கிராம்பு, ஏலக்காய் கைவசம் வைத்திருக்க வேண்டும். அப்பப்ப வாயில் போட்டு மென்றால் வாசனையாக இருக்கும்.

10. காலையிலிருந்து மாலை வரை அலுவலகத்தில் இருப்பதால் ரொம்ப மைல்டான வாசனை திரவியங்கள் பயன்படுத்தலாம். வியர்வை, துர்நாற்றம் போக்க உதவும்.

அடுத்தது வேலையில் நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியவை :



1. ஒரு பாஸை கூட சமாளித்து விடலாம். ஆனால் உங்கள் சக ஊழியர்களை கையாள்வது என்பது மிகவும் கடினமான செயலே. எப்பொழுதும் உங்கள் நிதானத்தை இழந்து விடாதீர்கள். சக ஊழியர்களின் பொறாமைக் கணைகளை சமாளிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

2. தவறு நேர்ந்து விட்டால் அதை நேரடியாக நீங்களே மேலிடத்திற்குக் கொண்டு செல்லுங்கள். தவறு உங்களால் நிகழ்ந்து விட்டால், 'நான்தான் முழு பொறுப்பு' 'என்னால்தான் இது நேர்ந்தது' என்று உடனடியாக ஒப்புக் கொண்டு விடுங்கள். இதனால் ஒரு பெரிய இழப்பிலிருந்து நீங்கள் காப்பாற்றப்படலாம். அல்லது உங்களின் இந்த நடத்தைக்காக 'உங்களுக்கு மன்னிப்பு' கிடைக்கலாம்.

3. மீண்டும் தவறு நேராமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்!

4. அன்றாட வேலைகளை பட்டியல் தயாரித்து அன்றே முடித்து விடுங்கள். 'வேலை பாக்கி' வைப்பது என்பது உங்கள் டென்ஷனை அதிகப்படுத்துவதோடல்லாமல் வீட்டிலும் உங்களை நிம்மதியாக இருக்க விடாது!

5. மேஜையறையை தினமும் ஐந்து நிமிடம் செலவழித்து ஒழுங்குபடுத்தி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குப்பையாக இருந்தால் ஏதாவது ஃபைல் அல்லது கடிதம் திடீரென்று காணவில்லை யென்றால் தேடுவது



வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

கூட கடினமாகி விடும்.

6. கூடுமானவரை ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும் ஒரு பைல் என்று போட்டு விடுங்கள். வேலை எளிதாக இருக்கும்.

7. டெலிஃபோன் டைரி, பேனா, பென்சில், ரப்பர், ஸ்டேப்ளர் பின் இவற்றையெல்லாம் உங்களுக்கென்று தனியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

8. அலுவலகத்தில் தூக்கம் வந்தால், எப்பொழுதும் நான்கைந்து சாக்லேட்களை வைத்திருங்கள். முக்கிய வேலையில் ஆழ்ந்திருக்கும் பொழுது தூக்கம் வந்தால் ஒரு சாக்லேட்டை வாயில் போட்டு ஆனந்தமாக மெல்லுங்கள். தூக்கம் பறந்து போய்விடும்!

9. இருக்கவே இருக்கு சூடான ஒரு கப் காப்பி!

10. அல்லது கணவருக்கோ நெருங்கிய உறவினருக்கோ சின்ன தொலைபேசி அழைப்பு உங்கள் தூக்கத்தை விரட்டி விடும்.

இல்லையென்றால் தேமே என்று பாத்ருமில் முகத்தைத் தண்ணீரால் அடித்து அலம்பி விட்டு வந்து உட்கார்ந்து விடுங்கள்!

டென்ஷனைக் குறைக்க தியானம் செய்யலாமே!



எளிமையான உடற்பயிற்சிகள்

உடற்பயிற்சி என்றவுடன் பயந்து விடாதீர்கள். நீங்கள் உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்தே உங்கள் நாற்காலியில் அமர்ந்த நிலையிலேயே இவற்றைச் செய்யலாம். இந்தப் பயிற்சிகள் உங்கள் மூளையில் உள்ள செல்களைத் தூண்டி உங்களுக்கு

உற்சாகம் தரும். டென்ஷனைக் குறைக்க உதவும்.

1. இரண்டு கைகளின் ஆட்காட்டி மற்றும் கட்டை விரல் நுனியையும் சேர்த்து சின்முத்திரை வடிவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். (சின்முத்திரை வடிவானது உடம்பு முழுவதும் ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்படுத்தி மனதை ரிலாக்ஸ்டாக வைத்துக் கொள்ள தூண்டுவதாக அறிவியல்பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது)

2. கண்களை மூடிக் கொண்டு மூன்று முறை ஆழ்ந்த மூச்சு விடுங்கள்.



3. இரண்டு கைகளையும் மடி மீது ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக உள்ளங்கைகளை மேல் நோக்கிய நிலையில் இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது இரண்டு பக்க தோள் பட்டைகளையும் மூன்று முறை கடிகாரச் சுற்றுபடி சுழற்றவும். இதே போல் மூன்று முறை அதற்கு நேர் எதிர் சுற்றாகச் சுழற்றவும்.

4. தொடர்ந்து எழுதுவதால் ஏற்படும் கைவலிக்கு இரண்டு கைகளையும் கோர்த்த நிலையில் கழுத்துக்குப் பின்பக்கம் கொண்டு சென்று மேல்நோக்கி நெட்டி முறிக்கவும்.

5. இரண்டு கைகளின் நுனி விரல்களை மாவுத் தூவுவது போல் அல்லது மணி மாலை உருட்டுவது போல் தேய்த்து விடுங்கள்.

6. மூன்று முறை ஆழ்ந்த மூச்சு விடுதல் - நன்றாக மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு விடும்பொழுது படிப்படியாக மெதுவாக வெளி விடவும்.

எப்படிப்பட்ட இறுக்கமான சூழ்நிலையாக இருந்தாலும், "கவலைப்படாதே, எல்லாம் நன்மைக்கே" அப்படின்னு உங்களுக்குள் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். உடனே ஒரு



வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே...

தன்னம்பிக்கை கிடைக்கும், உற்சாகம் பிறக்கும். இதுபோல், நமக்கு நாமே தட்டிக் கொடுத்துக் கொள்வதிலும் தைரியப்படுத்திக் கொள்வதிலும் உண்டாகும் 'சக்தி' வேறு எந்த மந்திரத்திற்கும் கிடையாது என்றே சொல்லலாம்.



வேலை, குடும்பம் என இரண்டையும் சமமாக எதிர்நோக்குங்கள். வேலைக்காகக் குடும்பத்தை இழக்க வேண்டாம். குடும்பத்திற்காக வேலையையும் இழக்க வேண்டாம். இரண்டையும் சரிசமமாகக் கொண்டு செல்வதில்தான் உங்கள் திறமையே இருக்கிறது. அது நிச்சயம் உங்களால் முடியும்!



பசிக்கும் போது புசிக்க...

1. வறுத்த வேர்க்கடலை + வெல்லம் ஒரு கட்டி பையில் இருந்தால் வயிற்றைக் கிள்ளும் பசிக்கு டாடா சொல்லலாம்.

2. நாலு மேரி பிஸ்கட்

எப்பொழுதும் உங்கள் கைப்பையில் வாசம் செய்ய வேண்டும்.



3. தினம் ஒரு ஆப்பிள் அல்லது கொய்யாப் பழம் வீட்டிலேயே நன்கு அலம்பி ஒரு டிஷ்யூ பேப்பரில் சுற்றி கைப்பையில் போட்டு விடுங்கள்.

4. புளிப்பு மிட்டாய் தண்ணீர் தாகம் தணிய கைகொடுக்கும்.

5. ஓரம் வெட்டப்பட்ட இரண்டு பிரட் துண்டுகள், நடுவில் சீஸ் தடவி சிறிய டப்பாவில் வைத்துக் கொண்டு துளி துளியாகக் கொறிக்கவும்.

6. தண்ணீர் வீட்டில் காய்ச்சி ஆறினதையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்!

தோழி செய்த உதவி!

நாங்கள் சமீபத்தில் குடிபுகுந்த வீட்டில் வரும் 'போர்' வாட்டர் சற்று கடின ரகம். என் கணவருக்கு துவரம் பருப்பு மசியல் நிரம்பப் பிடிக்கும். தினசரி அது எங்கள் வீட்டு சமையலில் இடம்பெறும். ஆனால் சில நாள் பருப்பு நன்கு வேகும். பல நாட்கள் மசியாது. இதற்குப் பக்கத்து வீட்டுக்கார தோழி ரமா கொடுத்த பரிகாரம்தான் எனக்கு இன்று கைகொடுகிறது.

வெரி சிம்பிள்.. தேங்காய்த் துண்டு ஒன்றிரண்டு எடுத்து துவரம் பருப்புப் போட்ட நீரில் போட ரிசல்ட் சூப்பர்!

- கீதா சுப்பிரமணியன்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka   Supplement to the Mangayar Malar December 2004 Issue



அறம் எனப்பட்டதே
இல்வாழ்க்கை - நல்ல
தரம் எனச்சொல்வதே
சாரதா'ஸ் வாடிக்கை



சாரதா'ஸ்

சுப முகூர்த்த பட்டு புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்

45,என்.எஸ்.பி. ரோடு, திருச்சி-2. ... 2702077.
...பில்டிங்,827,மவுண்ட் ரோடு,சென்னை-2,போன்:28521177.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registere
No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05* Licensed to post without prepayment under
PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka